



朝・夕だいぶ冷え込むようになり、かぜをひいている人も増えています。再来週はテスト週間に入ります。バランスのよい食事と十分な休養・睡眠をとるようにし、かぜの予防に努め、元気に過ごせるようにしましょう。



11月19日(木) 8:30~歯科2次健康診断を行います。

春の歯科健診でCO、GOのあった人42人に実施します。歯科2次健康診断終了後、家庭科室に移動し、4月の歯科健診で永久歯にう歯があった人8人と一緒に歯科衛生士さんから、歯の染め出しと歯のみがき方の指導を受けます。当日、歯科2次健診を受ける人と歯科衛生士さんから指導を受ける人には、今日『歯ッピー・パスポート』を配付します。歯ッピー・パスポートをもらった人は、当日は歯ブラシ・コップ・手鏡・タオルを忘れないように持ってきてください。

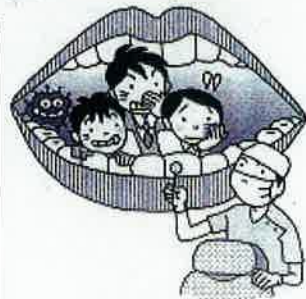
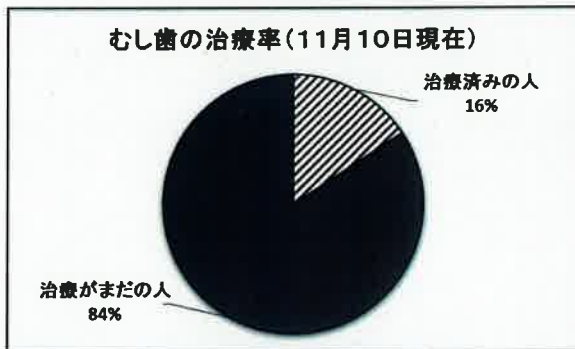


歯科2次健康診断を受けない人も、毎日、食後に丁寧なみがきをし、むし歯や歯肉炎にならないようにしましょう。

歯科の受診率は？ 治療率100%を目指そう！

☆むし歯の治療率が低いです。

11月の現在のむし歯の治療率は16%です。ほかっておいてもむし歯は治りません。部活動等で忙しいと思いますが、むし歯を治しにいきましょう。



鏡で見よう！あなたの口の中

「歯みがき」を
チェックしよう！



むし歯や歯肉炎の主な原因は「歯こう(ブランク)」。毎日・毎食後の歯みがきでおとせているでしょうか。歯と歯の間、歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめなど、みがきにくいところを中心に、確かめながらみがくといいですね。

「歯肉炎」を
チェックしよう！



歯肉炎になった歯肉は、ピンク色で引きしまっている健康な歯肉とくらべて赤くはれ、ぶよぶよとした感じになります。鏡で見れば、歯肉炎かどうか確かめられます(※軽い歯肉炎は、ていねいな歯みがきでなおすことができます)。

※自分で見て確かめるだけでなく、定期的に歯医者さんに行って診てもらおう習慣をつけると、さらにしっかりした予防ができます。



『ノーマディアに挑戦!』を行います!

6月に1回目の『ノーマディアに挑戦!』(1回目)を行いました。今回2回目の『ノーマディアに挑戦!』は11月16日(月)~20日(金)の期間で行います。前芝小でも同じ時期(11月17日(火)~20日(金))に行います。兄弟で協力しあって頑張りましょう。この週は18日(水)からテスト週間です。勉強に集中するためにも、メディアについて見直す週間にしましょう。前回よりも、一つ難しいコースに挑戦できるといいですね。

テレビ・携帯電話・パソコン・ゲーム等を見ない・しない

ノーマディアに挑戦!

年 級 名

1 チョレンジコースを決めよう。 コース ()

2 チョレンジする日(曜日)を決めよう。 月 日()

11月17日(月)~21日(金)の間でチョレンジする日を1日決めよう。

3 チョレンジ結果
()できた ()できなかった ()あと少し

自分の振り返り・感想

4 ちよこっとファミリートーク
()ファミリートークをした ()しなかった

ノーマディアのために工夫したことや家族で話し合ったことを書いてください。

チョレンジコース	少々の場合はノーマディア ★少々の場合はテレビ・ゲームを減らすコースです。
おひらきコース	メディア1日1時間まで ★おひらきコースと決めています。
おひらきコース	メディア1日2時間まで ★おひらきコースと決めています。
いぬコース	おひらきコースに、ノーマディア ★メディアとのつきあいは減らさずコースです。
ももたろうコース	おひらきコースにノーマディア ★1日1時間までテレビ・ゲーム・パソコンなど見ない・しないコースです。

保護者の方のご意見・感想等がありましたらご記入下さい

ノーマディアとは

…テレビ・携帯電話・パソコン・ゲーム等みない・しない

実施方法

- ① チョレンジコースを決める。(きびだんご・さる・きじ・いぬ・ももたろうコースより選ぶ。)
- ② 16日(月)~20日(金)の間からチョレンジする日を1日決める。
- ③ チョレンジ結果を記入し、自分の振り返り・感想を書く。
- ④ ノーマディアのため工夫したことを家族とファミリートークする。
- ⑤ 保護者からのご意見・感想を記入してもらい、24日(火)の朝、担任の先生に出す。

お家の方へ

「ノーマディアに挑戦」の2回目を行います。ぜひ、ノーマディアについて、ファミリートークを行っていただき、その様子をお聞かせください。

かぜをひいて休む人が多くなってきました

もう一度、かぜ・インフルエンザの予防について、確認しましょう。

かぜ・インフルエンザ

予防のポイント

予防のポイント

● 栄養バランスのよい食事

● 十分な睡眠(休養)

● 手洗い・うがい

● 部屋の換気

● マスクをつける

● 湿度を保つ(60%程度)

● 人混みを避ける