



山崎小学校 保健室

「10月なのに、暑いな～」と言いながら過ごしていたのも束の間、一気に気温が下がりましたね。急いで冬物の服やふとんを出してもらった人もたくさんいるのではないのでしょうか？
山崎小では、11月から防寒着を着てきてもいいので、気温に合わせて服装を調節したいですね。

11月8日は「いい歯」の日♪

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ

一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にいていねいに

インフルエンザの予防接種について Q & A

Q

予防接種をすれば、絶対に発症しないの？

A

インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いはしっかりとしようね。

Q

去年打ったから、今年はいいよね？

A

ワクチンの効果は約5ヶ月。また、流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

Q

打つのは流行りはじめてからでいい？

A

ワクチンを打って、効果が始まるまでには1～2週間くらいかかります。1回接種なら11月ごろがおすすめです。

保護者の方へ ～色覚検査について～

今年度も昨年度同様、4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。11月に申込みをしていただいて、12月中に実施する予定です。

尚、他学年においても生活や授業等において気になる点がございましたら、担任を通じてお申し出ください。検査いたします。

11月の保健行事

11月	4日(木)	歯科検診	1・2年生
	8日(月)	マラソン前検診	1・2年生
	9日(火)	マラソン前検診	5・6年生
	10日(水)	マラソン前検診	3・4年生
	11日(木)	歯科検診	3・4年生
	18日(木)	歯科検診	5・6年生

※秋の歯科検診も、
歯フラスはいりません。

