

# 保健だより 11月

平成 22 年 11 月 8 日  
南部小学校 保健室

今月は歯科検診があります

## 11月8日はいい歯の日

### 8020まんざいぐらんぷり



歯を失う一番の理由は「むしば」と

「歯周病」です。どちらも主な原因と

なるのが歯垢（プラーク）です。正し

いはみがき習慣を身につけて、歯につい

た歯垢をとりのぞくのが、いつまでも

「いい歯」でいられる秘訣です。次のこ

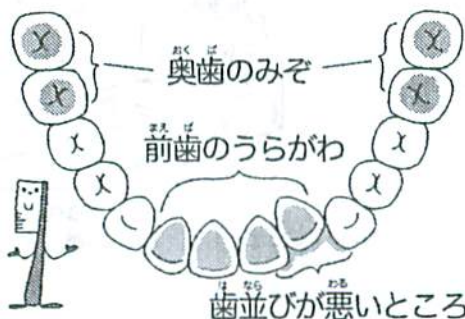
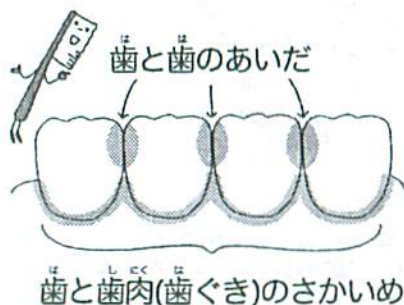
とに気をつけて、あなたも

「めざせ8020!!」

- ①朝・昼・ねる前の3回食後にみがこう!
- ②1本1本、ていねいにみがこう!
- ③毛先のそろった歯ブラシをつかおう!
- ④みがけたか鏡でチェックしよう!

今月の24日(水)～30日(火)は児童元気はつらつ委員会の「歯みがきで歯を守ろう週間」です!

みがき残しやすいところは、ここだよ!



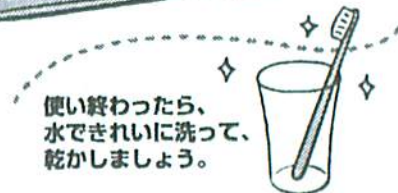
上手に通んで使いましょう



毛のかたさは「ふつう」で。歯肉が弱い人は「やわらかめ」で。



使い終わったら、水できれいに洗って、乾かしましょう。



毛先が広がってきたら取り替え時です。



知っていますか?

### だ液の働き

抗菌作用

食べものの消化を助ける



口の中のph(ペーハー：酸性、アルカリ性の度合い)を調節する



再石灰化(溶けかかった歯を元に戻そうとする働き)をうながす



# かぜ・インフルエンザの季節です 免疫力を高めて、 予防しよう!

体の中に入ってきたウィルスなどをやっつけたり、おいだしたりするはたらきを「免疫(めんえき)」といいます。免疫の力には個人差があり、たとえば同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

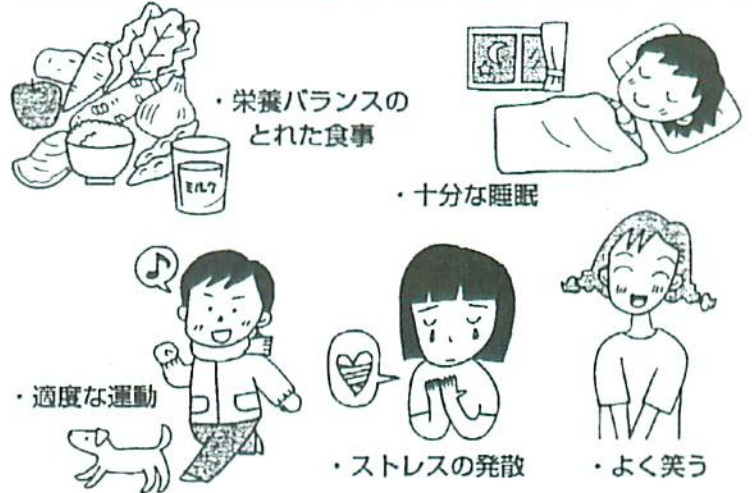
かぜやインフルエンザがとくに流行しやすいこれからの時期は、手洗い・うがいなどとともにこの免疫力を少しでも高めておくことが予防の基本です。

また、免疫には生まれつきそなわっている「自然免疫」と一度体に入ってきたウィルスなどをおぼえて得られる「獲得免疫」の2種類があります。予防接種は「獲得免疫」です。

保護者の方へ

10月に行った視力検査の結果、視力1.0未満だった人に「視力検査結果のお知らせ」を配付しました。4月と比べて、急に視力がおちている人は早めの受診が必要です。また、普段よく見えなくて困っているという人もいます。専門医によく見てもらい、治療やメガネをかけるかどうかについて相談してみてください。

## 免疫力を高めるにはこんなことに気をつけよう



# まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう!

チャレンジ



●ごみ箱/飾り物の掲げの飾/まねき猫/籠の飾り風/ディスプレイ/お茶の上的置放/女の子が食へるもの