



豊見城市立上田小学校 保健室 令和7年11月7日発行

今月の保健目標

歯と口の健康について

かんがえよう



11月9日はいい空気の日



「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。定期的に窓を開けて換気しましょう！



11月8日は『いい歯の日』。歯と口の健康意識の向上を目的とした日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や、歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたらきちんとみがけていないサイン！
鏡を見ながら一本一本ていねいに歯をみがこう。
食べ物や噛んだときに痛みがあれば歯や口の中に異常があるかもしれません。
歯医者さんを受診してください。



歯ブラシは、毛先が開いて古くなったら交換しましょう。



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

あまりかまらずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないでだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長い時間むし菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

もうすぐ運動会！

11月9日は『運動会』ですね！これまで、練習してきた成果が発揮できるように、体調を整えましょう。水分補給も忘れずに！バランスのよい食事とじゅうぶんな睡眠を心がけましょう。



よろしく
お願いします

10月22日より、知念愛先生の代替で「金城智子先生」が着任しました。よろしくお願いします！！



感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



うがいをする



マスクをつける



人混みを避ける



予防接種を受ける