

ほけんだより 11月

2026.11.2

萩原小学校

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう！

だんだんと風が冷たくなってきました。先月の運動会は、大きなけがや事故なく、無事に終わることができました。萩原小学校のみなさんの一生懸命頑張る姿は、とても素晴らしいです。11月は寒さが厳しくなってきます。体調を崩す人も増えてくる時期なので、手洗い・うがいをしっかりして予防しましょう。

11月8日は「いい歯の日」



「いい歯の日」は、いい（11）歯（8）のごろ合わせて11月8日に設定されました。健康な歯でしっかりかむことは健康生活につながります。「いい歯の日」をきっかけにいつまでも健康に楽しく食事ができるよう歯の健康について意識しましょう。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ！



●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くどまると、むし歯になりやすいので要注意！



●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



保護者の皆様へ

10月に視力検査を実施しました。今回は、5月の検査結果より視力が低下した人や、未受診の人にお知らせを出しています。1学期に受診をされていて、視力に変化がなかった人には「お知らせ」を出していませんのでご承知おきください。

また、むし歯の治療が終わっていない人に再度「歯科受診のお知らせ」を渡しました。またお時間があるときにぜひ診てもらってください。歯医者さんで診てもらったら「受診報告書」を担当の先生へ提出してください。よろしくお願いします。