



令和4年11月1日
穂積小学校
保健室

あさゆう ひ すこ きび
朝夕の冷えこみが少しずつ厳しくなってきました。
さむ じ き びょうき
寒くなるこの時期から、かぜやインフルエンザなどの病気
はやりやすくなります。しんがた かんせんしやう よぼう
新型コロナウイルス感染症の予防の
ためにも、て あら かんせんしやうたいさく おこな
手洗いなどの感染症対策をしっかりと行いましょう。



ば ちりやう ようす むし歯治療の様子 (人)

は ちりやう
歯の治療が、まだ終わっていない
ひとは、はや ちりやう
人は、早く治療をすませましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
むし歯のある人	2	2	3	2	2	2
むし歯をなおした人	1	0	2	1	0	1

は 歯ブラシをチェックしよう

じぶん かくにん きかい
自分のハブラシを確認する機会がありますか？

は こうかん じ き げつ かい
歯ブラシは交換時期があり、1か月に1回を
めやす こうかん けさき
目安に交換するのがよいといわれています。毛先
が開くと汚れを落とす力がなくなってしまうと
ともに、ふる くなつた は ブラシには 菌がふえ、きち
んと保管していても、ブラシの部分は、汚れてむ
し歯や歯周病になりやすくなります。

ていきてき は
定期的に歯ブラシチェックをして、きれいな歯
を保つようにしましょう。



にゅうし ば だいじやうぶ 乳歯のむし歯は大丈夫？

にゅうし ば えいきゅうし
「乳歯がむし歯になっても、ぬけて永久歯に
はえかわるから大丈夫」と思っている人はい
ませんか？そんなことはありません！

にゅうし ば すす は ね
乳歯のむし歯が進むと歯の根っこにむし歯
の菌が行き、そこで「うみ」になってたまり
ます。

えいきゅうし
永久歯は、たまった「うみ」を
とお 通ってはえてくるため、むし歯菌を
も 持ってしまうのです。

そこで、は みがきをしたり、
むし歯ができたなら歯医者さんで
なお 治してもらったりするなど、
にゅうし と き
乳歯の時から気をつけることが
たいせつ 大切です。



みんなのトイレ きれいのポイントは？

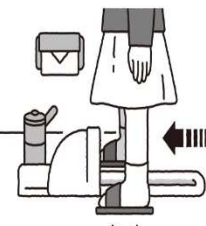
POINT 1

早めに行く
ギリギリまでガマンしていると、服やトイレを汚す原因に



POINT 2

位置を確認
座る位置・立つ位置は一步前



POINT 4

トイレのあとは
手洗いを忘れずに



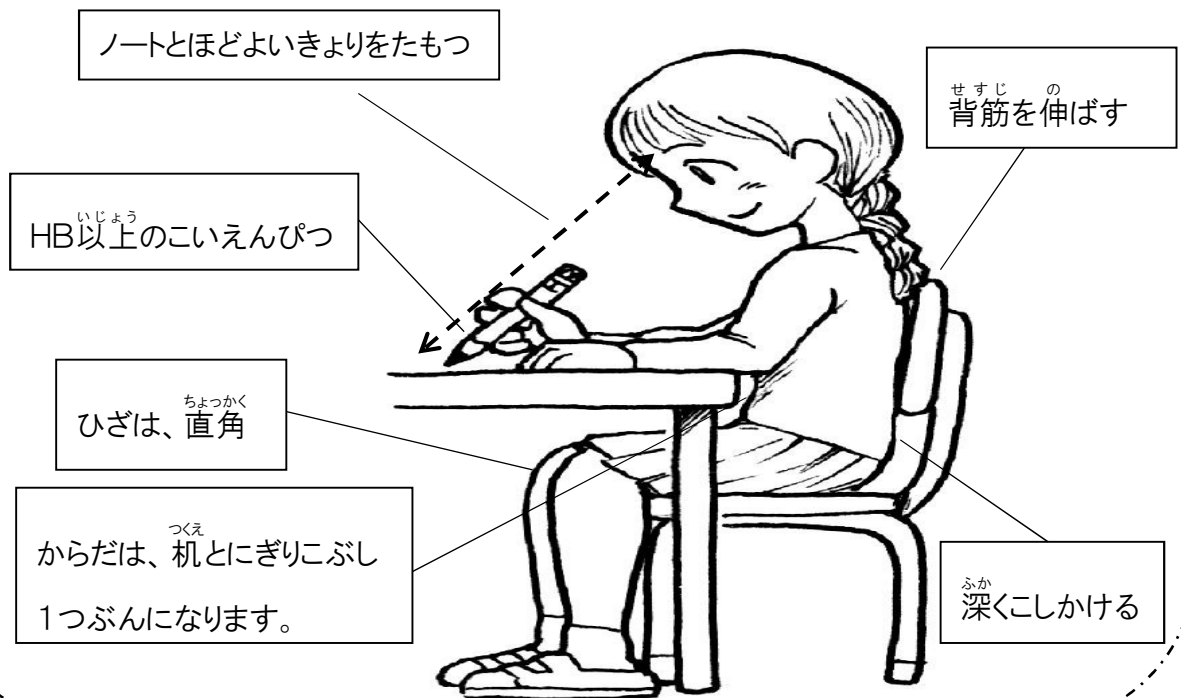
POINT 3

振り返る
流し忘れやゴミを落としていませんか？




トイレのマナーをおさらいしてみましょ！

しせい ただ 姿勢は正しいですか？



しせい 姿勢がわるいと、せぼね ま しりよく ていか
背骨が曲がったり視力が低下してしまいます。
うえ え ただ しせい べんきょう どくしょ
上の絵のように正しい姿勢で勉強や読書をしてください。