



11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、良いトイレの日（10日）、皮膚（12日）、26日（風呂の日）・・・と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知って欲しいという願いが込められています。

日本医師会は、

## ◆「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために」◆

口の中の健康を保っていただきたい、という願いを込めて、「8020」運動を積極的に推進しています。

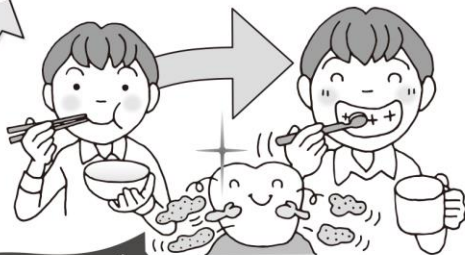
11月8日は「いい歯」の日

今日から  
できる!

## 歯に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01

### 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし菌も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

### ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

### ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

### 年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隔々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

## <保護者の皆様へ>むし歯の治療はすみましたか？

健康診断の歯科健診結果、むし歯やCO、歯垢や歯肉に炎症がある人にも受診のお知らせをお渡ししました。治療がまだの1年生52人、2年生57人、3年生81人は早めの受診をお勧めいたします。用紙を無くした人は保健室へ声をかけてください。お渡しします。

	治療が済んだ人	治療がまだの人
1年	52人	<u>52人</u>
2年	48人	<u>57人</u>
3年	54人	<u>81人</u>



## 《薬物乱用防止教室を実施しました（2年生）》

- コロナウィルス感染症について
- 薬物について
- お酒の害について
- タバコの害について
- 違法ドラッグについて お話していただきました。

11月12日（金）  
学校医 土屋繁之先生  
（土屋病院 医師）



学年主任の先生から講師の紹介

### 薬物乱用防止教室で分かったことや感想

- お酒やタバコ、薬物乱用防止の話の他にコロナウィルスについて詳しく聞けて良かった
- 薬物の怖さやお酒やタバコの害について分かった
- どんな薬にも必ず副作用がある。
- 病気になる努力をする事が一番の治療
- 違法薬物に誘われた時には、断れる勇気を持ちたいと思った。
- お酒やタバコはとても身近な物なので、使い方や量を決め自分の体の健康に注意していきたい。
- 成人になってお酒を飲む機会があったら、周りにながされないで適切な対応をとりたいと思った。
- コロナワクチンの接種が出来ない人への偏見を無くし、理解することが大切だと思った。
- お酒やタバコも危険な物になってしまう可能性がある事が分かった。黒くなった肺や肝臓の写真はとても怖かったです。



<講演される土屋先生>



お礼の言葉（感想を伝えました。）

### <土屋先生からみなさんへ>

これからの郡山、福島  
そして日本の未来は みなさんの健康にかかっています。  
どうか心身ともに健康であって  
ください！！



感謝を込めて閉式の言葉