



令和2年11月2日(月)
青柳小学校保健室
第20号
おうちの人と一緒に読もう♪

11月7日は立冬です。暦の上ではこの日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水餃子などを立冬に食べる習慣があるそうです。体が温まるものを食べて元気に冬を乗り切りましょう。



青柳小学校では、**むし歯ゼロ**を目指しています!!
歯科健診で見つかったむし歯の本数

136本

むし歯ゼロまで残りの本数

86本

むし歯は自然に治ることがなく、放っておくとどんどん進行していきます。

乳歯のむし歯も注意が必要です。永久歯の歯質や歯並びに影響します。

11月8日は「いい歯の日」です。病院を受診していない人は、この機会に、治療を始めましょう。

歯と口の健康にも!
合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。
いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- まめ・豆製品
マグネシウムで丈夫な歯に
- ごま・ナッツ類
抗酸化作用が
歯ぐきの健康を助ける
- わかめ(海藻類)
歯の再石灰化に必要な
カルシウムがたくさん
- やさしい
食物繊維が豊富で噛む回数が
増える
- さかな
DHAが
歯周病を防ぐ
- しいたけ(きのこ類)
ビタミンDが
カルシウムの吸収を助ける
- いも類
野菜と同じで食物繊維たっぷり

11月10日は「いいトイレの日」

青柳小のトイレでは、こんな光景を目にします...



ゴミが落ちている...

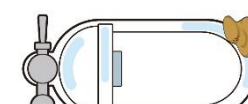


トイレットペーパーを

きれいに切れていない...



ながすす忘れ...



汚したまま...

次に使う人のために、トイレのマナーを守りましょう!

トイレのマナーの三ヶ条

其の一 足の位置は一步前へ出しましょう
其の二 流し忘れに注意しましょう
其の三 汚してしまったら、きれいにしましょう



健康パトロール結果

健康パトロールを10月16日(金)に実施しました。

★歯ブラシ100点: 1/7クラス ★つめ100点: 2/7クラス

★ハンカチ100点: 1/7クラス

かぜやインフルエンザが流行り始める時期です。毎回**30秒**かけて手を洗い、ハンカチで拭いて、しっかり乾かした後にアルコール消毒をしましょう。

おうちのがたへ

○水筒の中身は、かぜ・インフルエンザ予防のために、**カテキン入りの緑茶**を推奨しています。

○早期受診・治療の御協力ありがとうございます。現在通院中の場合は、治療が済み次第、受診報告書を学校へ御提出ください。まだ病院を受診していない場合は、早めの受診をお願いいたします。

○日本小児科学会では、11月頃にインフルエンザの予防接種を推奨しています。