児童数配付



ほけんだより～おうちのかたへ～

のびのび

四街道市立みそら小学校
令和８年１１月２日

朝晩はとても冷え込むようになりました。たくさん着込む子もいれば、半袖でも平気！という子もいるようです。一人一人が自分に合った寒さ対策を身につけたいですね。日中は、暑くなることもありますので、脱ぎ着をして調節ができる服装が良いです。

１１月８日はいい歯の日



歯や口の健康を守るのはチーム戦

メンバー①　歯みがき
毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②　だ液
よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。



メンバー③　歯医者さん
予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④　免疫力
正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？



～かむといいこと！～　よくかんで食べよう



				
むし歯予防	肥満防止	消化を助ける	脳が活発になる	歯並びが良くなる

受診のお勧めそのままになっていませんか？

健康診断の結果、歯科・眼科・耳鼻科受診のお勧めを配付して５ヶ月経ちました。受診はお済みですか？むし歯など、受診が遅くなると、症状が悪化することがあります。まだの場合は早めの受診をお願いします。



児童数配付



ほけんだより～みそら小のみんなへ～

のびのび

みそら小学校　令和８年１１月２日

【今月の保健目標】

寒さに負けない体をつくろう

11月8日は いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？　歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック



歯と歯の間

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯と歯ぐきの境目

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック



前歯の裏側

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

奥歯の後ろ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。