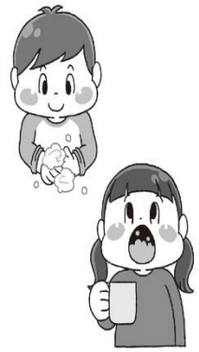
保健だより

令和８年(2026年)11月6日
豊中市立第四中学校　保健室



日に日に秋も深まり、木々も色づき始めました。晴れた日の昼間は気持ちがいいですが、朝夕は“寒い”と感じるようになってきましたね。気温差が激しいこともあり、頭痛や風邪症状、腹痛を訴える人が増えてきました。これからますます寒くなり、さまざまな感染症も流行してきます。寒い！と感じたら、学ランやブレザーを着るようにし、体を冷やさないようにしましょう。また、基本的な感染症対策をしっかりおこない、からだの免疫力も高めていきましょう

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

みがく時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。



えんぴつ持ちにすると、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とどまって、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、通院期間も短く済みます。

保護者の皆さまへ

先日、「災害共済給付システムリニューアルに伴う重要なお知らせ」を配布させていただきました。

令和９年１月から、日本スポーツ振興センターの災害共済給付に係る申請手続きが大きく変わります。新システムでは、保護者の方にスマートフォンやタブレットなどで書類を撮影し、画像をアップロードして提出していただくことになります。

そのため、現在、申請書類をお持ちの方につきましては、新システムへの移行前にこれまでの方法で申請手続きを進めたいと考えております。<u>お手元に申請書類がある方は、**11月16日(月)までに**学校へご提出くださいますようお願いいたします。</u>

