

# ほけん だより 11月

令和5年(2023年)11月2日(木) 豊中市立少路小学校 保健室

運動会も終わって、つかれが出ている人はいませんか？運動が苦手な人も得意な人も、当日出られなかった人もいろいろだったと思います。1つの大きな行事が終わって、心も体もホッとひといきできていたらいいなあと思います。

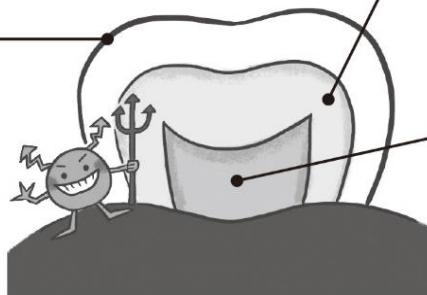
最近、昼間は暑いけど朝と夜は寒く、気温の差が大きい日が多いですね。こういう時にかぜをひきやすいので要注意です！うすい服の上に、ぬげるような上着を1枚はおるなどの工夫をして、その時の気温に合わせて服そうを調節できるといいですね。



## 虫歯はどこまで進んでいる？

### エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまふことも。ここでは痛みはまだありません。

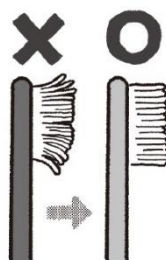


### 象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

### 歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。



歯ブラシこうかんのサイン！

### 大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

## ★みがき残しやすいポイント★



歯と歯の間



歯のうらがわ  
かみあわせのみぞ



歯と歯ぐきの間

## 修行あるのみじゃ！

# トイレ道

おめしはどこまでできている？



### 門下生

トイレット  
ペーパーを  
ムダ使い  
していない



### 有段者

足の位置を  
一歩前にしている

フタを閉めて流している



トイレのあとは

手洗いをしよう！



洗った後は清潔なハンカチで拭こう

## 11月10日はいいトイレの日



みなさんが毎日使っているトイレ。みなさんはじょうず使えていますか？トイレに入った時、よごれていたり、トイレットペーパーが床にちらばっていたり、流されないままになっていたりと、とてもざんねんな気持ちになります。学校のトイレもおうちのトイレも、使うのは自分だけじゃありません。みんなが気持ちよく使えるといいですね。



## 保護者の方へ

学校管理下のけがで医療機関を受診した場合、スポーツ振興センターの給付金を受け取ることができます。該当する方のうち、申請書類が未提出の方にお知らせの用紙をお渡しします。個人懇談の時に配布する予定ですので、目を通していただきますようお願いいたします。

また、申請したいのにスポーツ振興センターの用紙をもらっていないという方は、お手数ですが、担任までご連絡ください。