

早いもので2学期も半分以上がすぎてしまいました。寒い日も増えてきましたが、かぜはひいていませんか？よくねて、よく食べて、よく体を動かして、寒さに負けない体をつくっていきましょうね！☺



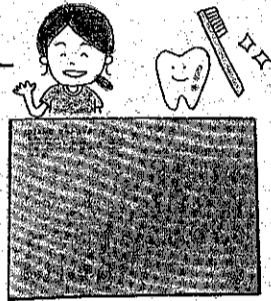
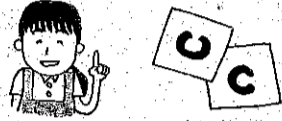
たかがわほけんニュース

秋の視力検査が今日でおわりました

視力検査を受けた人の中で、視力検査の結果「どちらかがB以下(視力1.0未満)」であった人には「視力検査結果のお知らせ」をお渡ししました。
「視力検査結果のお知らせ」をもらった人は、必要に応じて報告書等の提出をお願いします。

はみがきカレンダーの表彰をしました

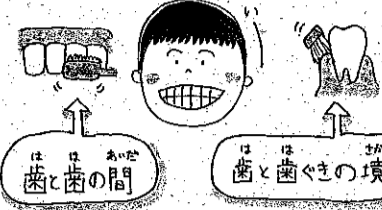
前期の健康委員会のメンバーで作った夏休みのはみがきカレンダー。はみがきカレンダーを頑張ってくれた人に、健康委員会より表彰状を送りました♪



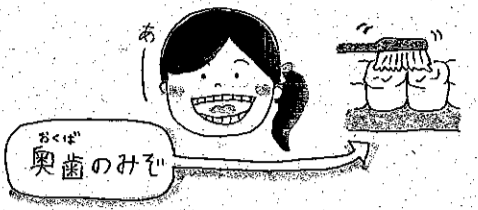
歯みがきチェックしてみよう

はみがきの後は、みがき残しの多いところをチェックしようね！

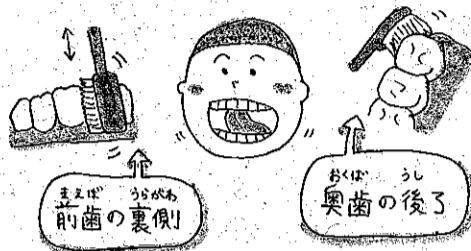
①「い」の口でチェック



②「あ」の口でチェック



③舌で歯を舐めてチェック



ヌルヌル、ザラザラはみがき残しのサイン!!

1本1本でいいいにみがいて、「いい歯」をいられるようにしましょう！
みがき残しを見つけたら、もう一度みがこう！

☆うらに歯のクイズをのせています！やってみてね！☆

感染症

注意報

感染症流行の季節がやってきました。うつらない、うつさないための基本を確認しよう！

手洗い

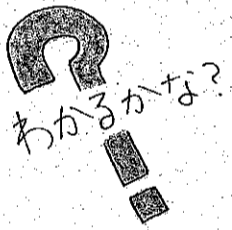
手のひら・つめ・親指のまわり、手の甲・指の間・手首を約30秒かけてあらおう！

せきエチケット

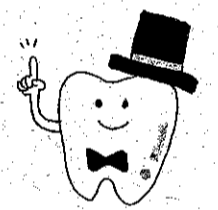
せきやくしゃみをする時は、なるべく人のいない方向を向いてうでやハンカチで飛沫をガードしよう！

体調確認

発熱や咳・鼻水などの症状がある時は、無理をせず休もう！

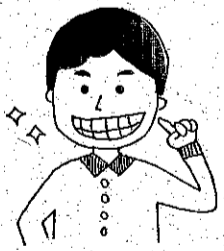


歯のクイズにチャレンジ!



Q. 大人の歯の本数は?

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



↓ 答え☆三

子どもの歯は、生えそった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって生えない人もいますが、親知らずという一番奥の歯が生えそると32本になる人もいます。

A. ③ 28本

Q. 歯がぬける原因第1位は?

- ① むし歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



↓ 答え☆三

歯周病が進行すると、歯を支える骨まで溶けて、最後には歯がぬけてしまいます。また歯周病の人の割合は、年齢が高くなるほど増えていきます。毎日ていねいに歯をみがきましょう。

A. ② 歯周病

Q. むし歯になりやすいのは?

- ① 奥歯のみぞ
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



↓ 答え☆三

むし歯になりやすいのは食べかすがつきやすいところです。このおたよりの表でみがき残しの多いチェックすべきポイントを書いていますので、はみがきをする時に意識してみましょう。

A. ①②③ 全部正解

Q. 歯の定期健診の頻度は?

- ① 3ヶ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



↓ 答え☆三

むし歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合もあります。むし歯がなくてもこまめに受診して、健康な歯を維持していきましょう。

A. ① 3ヶ月に1回