

# ほけんだより11月

胎内市立黒川小学校  
令和6年11月12日(火)

11月はいがた健康文化推進月間です。みなさんは、自分の歯を大切にできていますか？まずは、普段の習慣についてチェックしてみましょう。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> おやつをよく食べる       | <input type="checkbox"/> 歯みがきをしないで、ねてしまうことがある |
| <input type="checkbox"/> 甘いものが大好き        | <input type="checkbox"/> 歯みがきは1分くらいですぐに終わる    |
| <input type="checkbox"/> あまりかまないで飲み込んでいる | <input type="checkbox"/> 歯医者さんにしばらく行ってない      |

たくさんチェックがついた人は、**むし歯や歯周病になりやすい人**です。将来、自分の歯を残せないかもしれません。そうならないためにも、毎日の習慣を変えてみましょう。

## いいこと習慣その① 『ご飯はよくかんで食べよう』

ご飯をよくかむとたくさんのだ液が出ます。だ液は菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けてくれます。



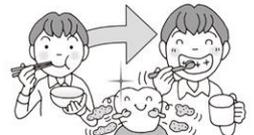
## いいこと習慣その② 『おやつは時間と量を決めて食べよう』

おやつをダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のままになります。これは、むし歯になりやすい状態です。食べる時間と量を決めて食べる、水やお茶と一緒に飲むようにしましょう。



## いいこと習慣その③ 『寝る前には必ず歯を磨こう』

寝ている間は、菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなります。食べかすが残っているとどんどん菌が増えてしまいます。寝る前の歯みがきは特にていねいに磨きましょう。



毎日使っている歯ブラシの状態も、一緒にチェックしてみましょう！

## 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せつかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

2回目のパワーアップ週間は本日12日(火)までです。メディアの使い方について、パワーアップ週間をきっかけにぜひご家庭でお話ししていただきたいと思います。

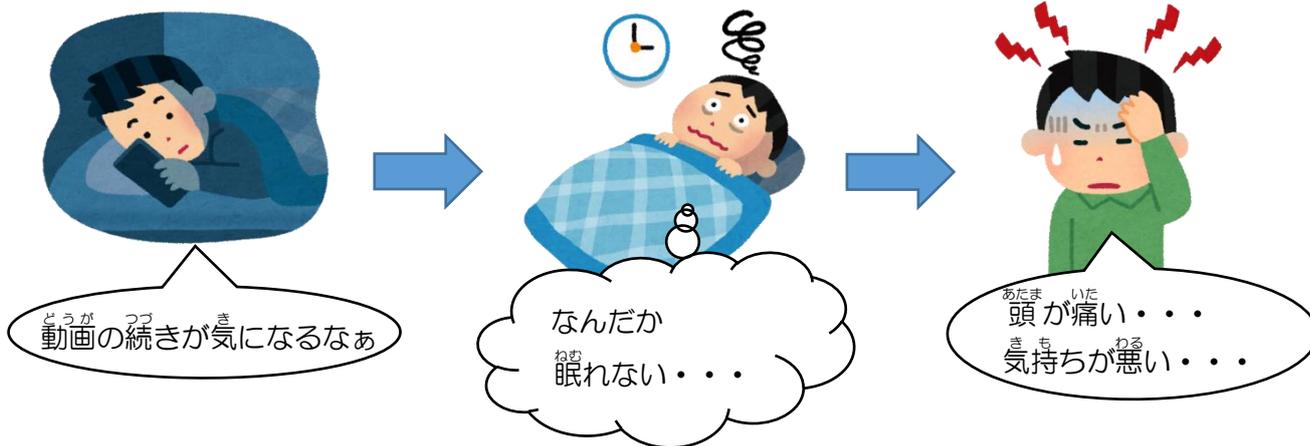
## ブルーライトについて

目に見える光にはさまざまな色があり、青色なのが「ブルーライト」です。ブルーライトはスマートフォンやテレビの画面から出る光にはもちろん、照明の光や太陽の光にもふくまれていて、特別な光というわけではありません。しかし、遠く離れていて、直接見ることはない太陽とはちがって、スマートフォンの画面などでは、直接近くで見つめることが多いため、ブルーライトが目に入る量も多くなります。



## ブルーライトが体に与える悪い影響

夜にスマートフォンや携帯ゲーム、テレビなどの画面から出るブルーライトを近くで見続けると、画面から出るブルーライトによって、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、眠れなくなります。また、睡眠不足から体調不良につながることもあります。そうならないためにも、夜寝る前のゲームやスマートフォンなどの使用は、ひかえることが大切です。



## 感染症が流行しやすい季節になりました。



11月に入ってぐっと気温が下がり、朝晩も冷え込むようになりました。寒くなり、空気が乾燥すると感染症が流行りやすくなります。体調が悪い時は、無理に登校はせず、お家で様子を見ていただくようお願いいたします。感染症に罹患した場合は、書類の提出をお願いいたします。

### ・インフルエンザ、コロナウイルス

『療養解除届』が必要です。こちらは、保護者の方に記入していただく書類です。

### ・インフルエンザ、新型コロナウイルス以外の感染症(溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎等)

『登校許可証明書』が必要です。医療機関で記入していただく書類です。

※『療養解除届』『登校許可証明書』は、学校のホームページからもダウンロードできます。