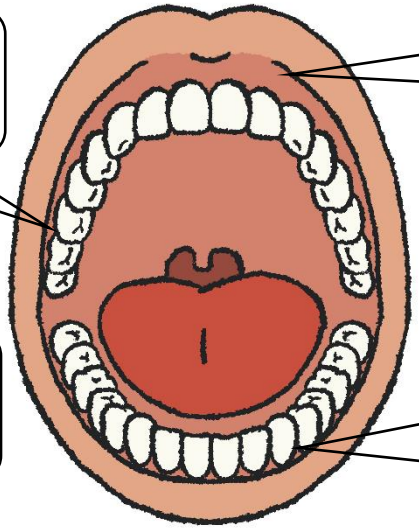
ほけんだより

2023 年 11 月

保健室

11月8日はいい歯の日

11月8日は語呂合わせでいい歯の日と言われています。皆さんは 1学期に歯科検診を受け、必要な人は病院に行って治療をしたと思います。その後も口や歯の健康に気を付けて生活ができていますか？自分の口の中が健康かどうか、鏡を使ってセルフチェックをしてみましょう。



歯に黒い部分や穴が開いているところがある

歯と歯茎の境目が白くにごっている

噛むと痛んだり、熱いものや冷たいものがしみたりする

歯肉が赤く腫れたり、歯磨きをすると血が出たりする

※4 つのうち 1 つでも当てはまる人は**むし歯もしくは歯周病**かもしれません。お家の人に相談しましょう。

保健室の先生は虫歯がないか、3か月に1回 病院でチェックをしてもらっています。虫歯は予防が何より大切ですよ

スポーツの秋を楽しもう！

スポーツの秋という言葉を知っていますか？秋はスポーツをするのにぴったりの季節です。運動会で身に着けた運動習慣をぜひ継続してください。また、運動が苦手な人もスポーツを見るという楽しみ方もできます。秋は様々なスポーツの大会が行われる時期ですので、色んなスポーツを見ることでスポーツを楽しんでみてください。