



令和7年10月31日 浦和大里小学校 保健室



11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたいという願いが込められた「いいよの日」だそうです。人と意見が違うのは当たり前。お互いに受け入れあうのがベストですが「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思うときもあるかもしれません。そんな時はぜひ保健室に話に来てください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです♪

今年もやってきました！1（い）1（い）8（歯）の日！

「いい歯の日（11月8日）」にちなんで、11月6日（木）～11月12日（水）に「カラーテスト」を行います。2～6年生は昨年度の結果を思い出して、きれいに磨くことができたか確認しましょう。結果用紙は13日（木）に提出です。忘れずに持ってきてください。

また、今月は秋の歯科健診も控えています。朝の歯みがきを忘れずに行いましょう。また、むし歯と診断されてしまった人は、歯医者さんへ行って治療するようお願いします。



むし歯 になりやすい
生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれませんが、
そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

甘いものばかり 食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
入れておくのは避け
ましょう。



あまりかまずに 食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割がありま
す。よくかまないで
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



～しながら 食べる

テレビなどを見なが
らだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

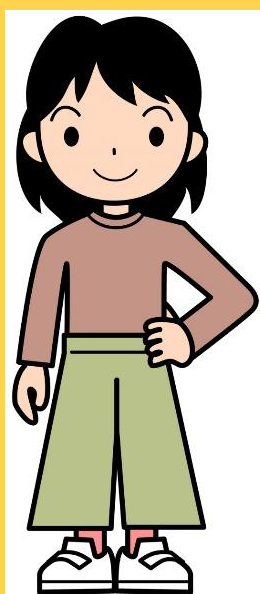
天気・気温にあった服装をしよう

今年は夏の暑さがなかなかひかず、とても暑い日が続きましたね。10月でも半袖で過ごせる日がありました。保健室に来室する児童の中には「教室が寒くてお腹が痛いです。」と教えてくれる子がいました。席の位置によってはエアコンの風が良く当たり、寒く感じる人もいたようです。ですが、その来室した児童の格好をみてびっくり！丈の短いトップスを着ていて、おへそが見えていました。

最近の流行もあり、短いトップスやオフショルダー、サイズの大きいズボンを着て登校する児童を見かけます。とてもかわいく素敵だと思うのですが、学校生活を送る上では心配です。体調面だけでなく、休み時間校庭で遊ぶときや掃除の時間など、ズボンの裾を踏んで転んでしまったり転倒した際にお腹や肩を擦ってしまったりとけがの面でも不安が残ります。

これからますます寒くなります。体が冷えると体調を崩したり、体の動きが鈍くなりけがにつながります。ぜひその日の天気・気温を確認して、元気に過ごせるような服装にしましょう。

寒くなったときに羽織れる
上着があるといいですね



おうちの方へ

今年度も「いい歯の日」に合わせて11月6日～11月12日の期間で、歯みがきカラーテストの実施をします。詳細が書かれているお手紙を配布いたしますので、ぜひご家庭でお子さんと一緒に確認をお願いします。お子さんの口の中や、歯みがきの確認をする機会にしてください。ご協力をお願いします。

あき し か けんしんにってい よてい
 秋の歯科健診日程（予定）

11月 6日（木）	3・5年生
11月12日（水）	2・6年生
11月18日（火）	1・4年生・ひまわり

※健診日の朝も、
 しっかりと歯をみがいて学校に来ましょう！