

ほけんだより 12月号

桶川市立桶川西小学校
保健室
令和3年12月2日

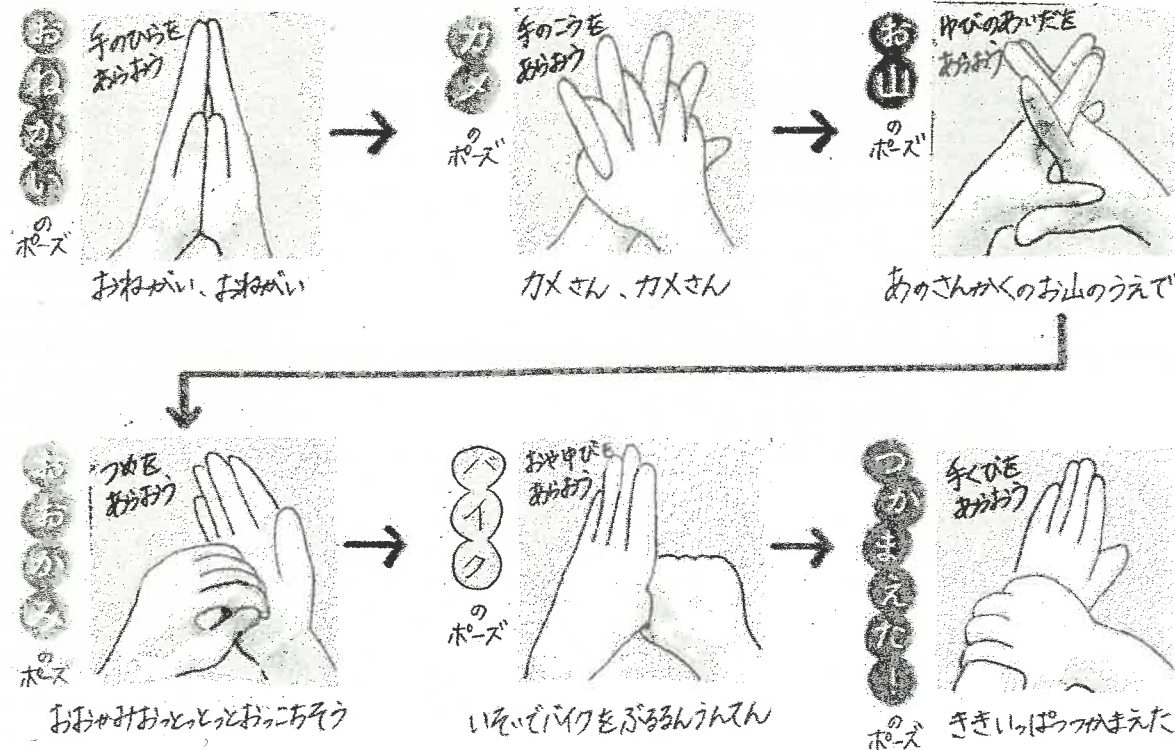


12月に入り朝晩の寒さが厳しくなってきました。11月の持久走大会では、みなさんの頑張っている姿がたくさんみられました。

運動をすることで体力が付き、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの予防にもなります。持久走大会は終わりましたが、12月もたくさん運動をして元気な体を作りましょう。

もう一度かくにんしよう!
正しい洗い方を
いちど

みなさん、さむくなってきましたが、手あらいはしっかりしていますか。手あらいのうたのつ、「あわあわてあらいのうた」では、6つの手あらいの方法がしょうかいされています。6つの手あらいをしてピカピカな手にしましょう。



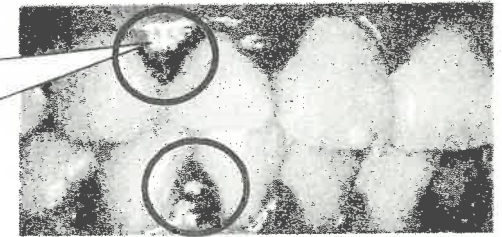
11月の歯科保健活動

ご協力ありがとうございました

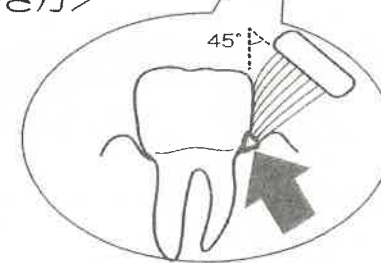
11月は家庭での歯の赤ぞめを全校児童に取り組んでもらいました。ご協力ありがとうございました。お子さんの口の中の様子はいかがだったでしょうか。

赤くなったところは歯垢がついていたところですが、歯垢は歯肉炎（歯ぐきの病気）も引き起こします。しかし、軽度の歯肉炎は正しく歯をみがくことにより自分で治せます。きちんと歯垢を落とすことで3～10日で歯肉がひきしまります。

はぐき（歯肉）が少しはれているな・・・と思った人！
10日間気を付けてみがいてみましょう！



<みがき方>



歯肉と歯の間を45°で優しくみがく

3日～10日



ひきしまったはぐきに!

桶川西小感染症情報

11月末現在、本校では流行している感染症はありません。例年は、この時期からインフルエンザに感染する児童が数名いました。昨年から行っている感染予防策の効果が表れていると感じます。

むし歯を
治そう!

むし歯の治療率
66%
治療中の返信も
ありがとうございます!