

色づくイチョウの葉が美しい季節。イチョウは、なんと恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位にも。そんなことを思いながら紅葉を楽しんでくださいね。



今月の保健安全目標

- 【保健】・自分の心身の成長を知ろう
- 【安全】・けがのない安全な学習活動をしよう



11月の保健安全行事

- ・ 2日（火）交通安全指導
- ・ 4日（金）薬物乱用防止教室
- ・ 16日（水）交通安全指導
- ・ 18日（金）避難訓練（水害）

歯肉炎の予防方法

国府中のみなさんの約90%に、歯肉炎があります。思春期はホルモンのバランスも関係して、歯みがきをしていても歯肉炎を起こすことがあるようです。

では、どうしたらよいか学校歯科医の富田先生に質問しました。

歯肉炎の予防方法を教えます！

ポイント①

- ・ 歯と歯ぐきの境目を丁寧にみがこう！
（歯垢を取り除こう！歯石は歯医者で。）

ポイント②

- ・ 歯みがきは軽めの力で。
（強いと歯ぐきが傷つきます。）

ポイント③

- ・ 歯ぐきの5分間マッサージをしよう！
（お風呂で湯船につかりながら自分の指の腹を使って歯ぐきをマッサージしよう。）

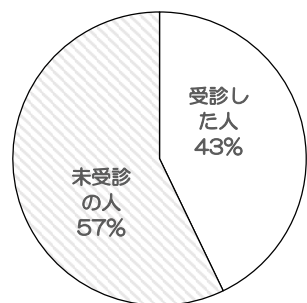
ポイント④

- ・ 定期的に歯医者で検査を受けよう。
（治療だけでなく予防歯科も大切です。）



むし歯の治療は済んでいますか？

むし歯の受診状況



このグラフは、国府中学校のむし歯の治療状況を表しています。

むし歯があっても受診をしていない人がまだ多くいるようです。

むし歯は自然には治りません。早めの受診をお勧めします。

むし歯がない人も…

早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。



あなたは
大丈夫？

お口の チェック表

- 甘いおやつをたくさん食べている
- 歯みがきの時間が短い
- かむ回数が少ない
- 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- しばらく歯医者さんに行っていない

1つでも当てはまったら、むし歯になりやすいお口かも…。毎日の習慣を見直してみよう！

感染対策をお願いします

この冬、新型コロナウイルスの第8波とインフルエンザの流行が心配されています。学校では、風邪の症状があるときやご家族の体調が悪いときは、家での休養をお願いしています。

コロナ対策はまだ続いています。ご協力をお願いします。



お願い

11月18日(金)水害対応避難訓練を実施します。昨日「マイタイムライン作成のためのチェックシート」と「ハザードマップ」を配付しました。これらは、当日、使用いたしますので、記入が済み次第学校へ提出をお願いいたします。

- 提出物
・ 「マイタイムライン作成のためのチェックシート」
- ・ 「ハザードマップ」