



令和7年10月31日
藤小学校保健室
No. 7

保護者及び
児童の皆さんへ
※一緒にお読み
ください

★11月8日は「いい歯の日」歯の治療は済みましたか？★

6月の歯科健診の結果で要治療の人のうち、約半数が治療を終えました。特に永久歯のむし歯があった人は全体（永久歯が生えている455人）の約3%と、とても少ないので全員が治療を終えられるかと思えます。未治療の人には2回目のお知らせを配付しましたので、早めの受診をよろしくお願いします。

歯の専門家である学校歯科医の伊田先生から、藤小のみんなに歯の豆知識のお便りが届きました！



フッ素は洗口液や歯みがき粉など色々な物があります。じょうずに組み合わせて、よりよい歯みがきでお口の健康を守っていきましょう！

保健だより

秋も深まり寒い季節の移り変わりとなってきましたが、風邪など引かないように、体調を整えて元気にして寒い時期を乗り越えましょう！

学校歯科医
伊田歯科医院 伊田 博

< 歯に関する豆知識 >

・フッ素の効果ってなんだろう？

1. 歯を強くする
歯の表面を強くして、むし歯になりにくくします
2. 初期むし歯を再石灰化する
初期むし歯をもどりやすくなるのを助ける
3. むし歯菌の働きを抑制する
むし歯菌の働きを弱くしてむし歯になりにくくする

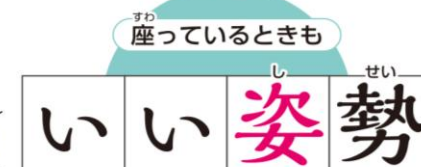
フッ素を使用すると、歯を強くし、むし歯の原因菌の攻撃力を低下させます。
上手に使用してむし歯予防しましょう。



★日本スポーツ振興センター災害給付手続き書類「医療等の状況」用紙をご提出ください★

学校生活の中でケガをして医療機関を受診した場合は、日本スポーツ振興センター災害給付の対象になります。「医療等の状況」（医療機関で記入済み）をお持ちの方はご提出ください。受診から2年以内に申請しないと時効となりますのでご注意ください。

★よい姿勢かな？自分の姿勢をチェックしてみよう★



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えてくれています。実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元氣にもなるはずです。

