家庭数配布

保護者宛第９５号

ほけんだより 11月

令和　８年１１月　２日
清瀬市立清瀬第三小学校
校　　長　水野　恵美子

第　　７　　号

歯　の　健　康　を　守　ろ　う　！



歯の定期健診を受けていますか。子供は歯みがきの技術が未熟で、学校で行われる年１回の歯科健診だけでは歯の健康を守りぬくことは難しいです。見つかったむし歯はすぐに治療を開始したり、歯科医のチェックを定期的に受けたりして、歯と口の健康を守っていきましょう。

＜むし歯になりやすい生活＞



甘いものをとりすぎている

甘い飲み物で水分補給している、いつでも冷蔵庫に入っているなど。



だらだら食べている

口の中が酸性になる時間が長くなり、歯の表面が溶かされてしまう。



よくかまずに早食いする

だ液が十分に分泌されず、口の中が酸性から中性に戻らない。むし歯、歯周病、口臭のリスク増。

昔の歯ブラシは木の枝だった!?

歯みがきは500年代に仏教伝来とともに日本に伝わったとされます※。当時は小枝の端を噛んで房状にしたものを歯ブラシとして使っていたそう。その後、江戸時代に枝の先を裂いてブラシ状にした房楊枝が広まり、大正時代（1913年）にようやく今と近い形の歯ブラシが誕生しました。



※諸説あります。

現代の歯ブラシは毛先が柔らかく、歯と歯ぐきを傷つけず、細かい汚れまで取れます。昔の硬い木の枝の歯ブラシと比べれば、ずいぶん使いやすくなりました。

昔の人たちががんばってみがいていたように、みなさんも歯ブラシをしっかり使って歯の健康を守ってくださいね。



【お知らせ】

歯科健診でむし歯が見付かった人で、治療を始めていない人がまだいます。計画的な受診をお願いします。また、10月に視力再検査を行い、視力低下が疑われる人へお知らせを配付しました。

11月には4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。詳細は後日お知らせします。

今月のメディア・コントロールデーは　11月18日（水）です



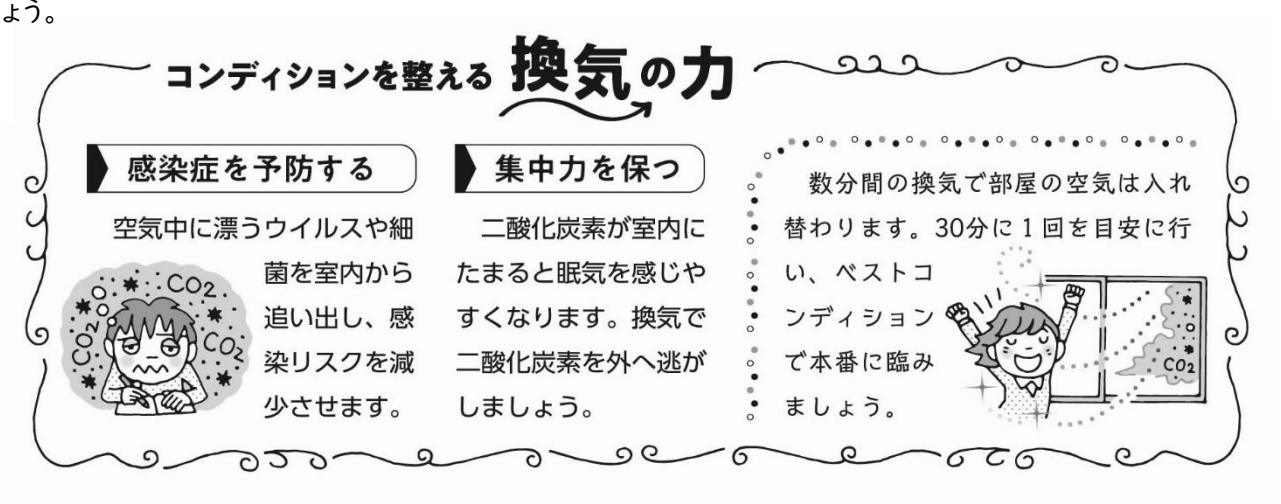
★がんばっている4年生の感想を紹介します★

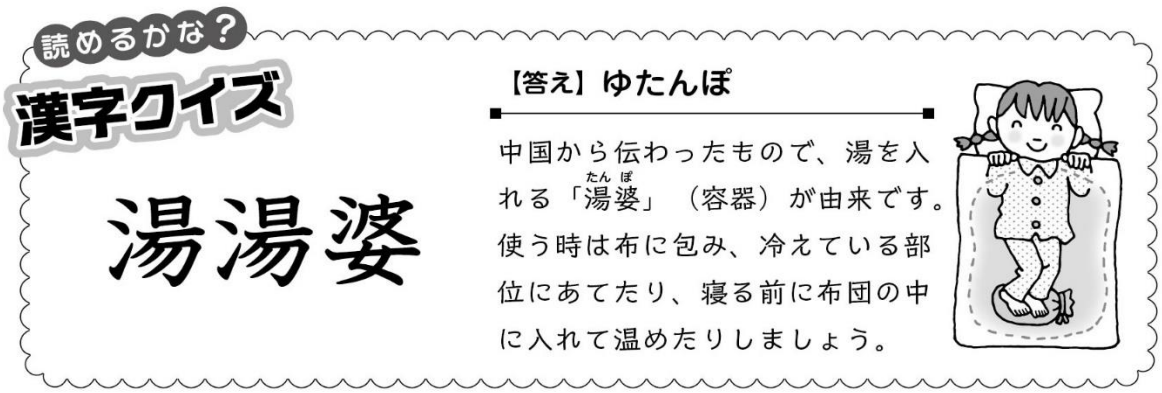
メディア自体を使わずに過ごすことができました。（A コース）
いつもより見ないようにがんばって、1時間くらいしか見ていません！（B コース）
どこまで見たらやめるということを考えてメディアを使った。（B コース）
友達とずーっとドッジボールをやっていて、余裕で（時間を）すぎなかった。（B コース）
たくさん本を読んだ。カードゲームをした。（C コース）

感染症情報

10月の三小は、マイコプラズマ感染症、ヘルパンギーナ、インフルエンザの発生がありました。感染が広がることはなく、元気にすごしています。

今月は学習発表会があります。肌寒い日も急に増えてきました。体調を崩したり、感染性の病気が広がったりしないよう、衣服の調節（肌着の着用）・睡眠時間の確保・部屋の換気・朝食を必ず食べるなどに気を付けてすごしましょう。





ゆたんぽは、容器にお湯を入れて温める昔ながらのものだけでなく、レンジで温めて使うものや、充電式のものなど多様になっています。これからの季節に役立ちそうですね。

ジブリアニメに出てくる湯婆婆（ゆばーば）というキャラクターの名前は湯湯婆をもじったという説もあるようです。