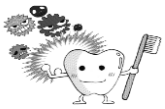
ほけんだより

令和５年１２月２１日
横浜市立神奈川小学校
校　長　　田名部　和美
養護教諭　　安食　かおり

～お子様と一緒に読みながら、話し合ってみてください。～

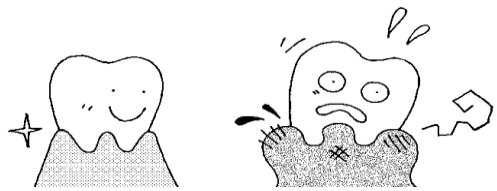
気温が下がり空気が乾燥して風邪をひきやすい時期になりました。
規則正しい生活を心がけて、冬休み元気に過ごしましょう。



正しい歯みがきのポイントは？

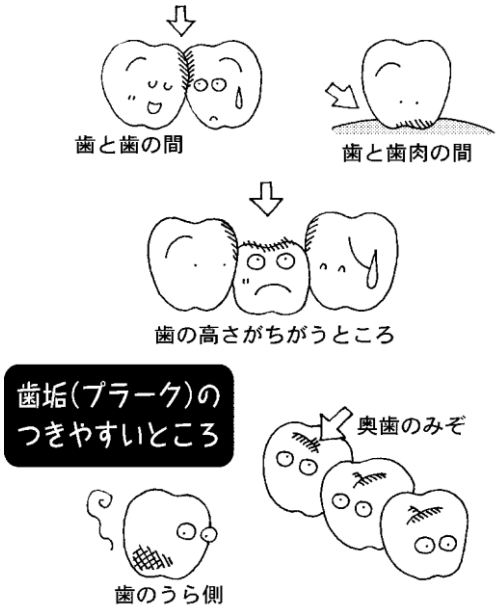
「歯は大切だから、毎日みがいているよ」と言っても、すみずみまできれいにみがけているでしょうか。12 月 1 日の歯科検診、歯みがき検査の結果はどうでしたか。歯みがき検査では前歯はしっかり磨けていても奥歯に磨き残しがある人もいたようです。春の健康診断の時より歯垢（プラーク）がついていたり歯肉炎になっていたりという人が多かったようです。お子さんの普段の歯みがきの様子を見ていただけると良いと思います。低学年はおうちの方の仕上げみがきが大事です。

歯肉炎とは（鏡で確認してみましょう）
歯と歯肉（はぐき）の境目にたまった歯垢の中の細菌が出す毒素により歯肉に炎症が起きた状態です。



健康な歯肉
うすいピンク色で
ひきしまっている。

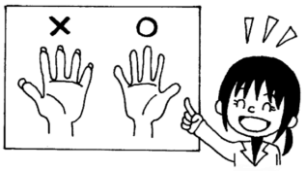
歯肉炎の歯肉
赤っぽくはれている。
歯みがきの時出血
しやすい。



歯ブラシの毛先を使って工夫してみがき、歯垢をおとしましょう

歯ブラシは毛先が広がったら交換しましょう

つめが伸びすぎていませんか？



爪は指先に力を入れる時に支える、指先を保護するなどの役割があります。伸びすぎていると運動や作業の邪魔になったり、われて痛い思いをしたりします。また自分だけでなく友だちの体にあたって相手を傷つけてしまうことがあります。手や足の爪が伸びていないかチェックしてみましょう。