



令和2年11月
大阪市立依羅小学校
保健室

霜月・神楽月・雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていました。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯です。皆さんは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？

11月8日は「いい歯の日」です。大人になってもずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしましょう。

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ

一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない

ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり...
だ液は強い味方！ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ

ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない

ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。
食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！寝る前の歯みがきは特にいいね！

11月の保健行事予定

2日（月）視力検査（6年生）
4日（水）視力検査（5年生）
5日（木）視力検査（4年生）
6日（金）視力検査（3年生）
9日（月）視力検査（2年生）

10日（火）耳鼻科健診（2・5年生）
11日（水）視力検査（1年生）
17日（火）耳鼻科健診（1・4年生）
25日（水）歯科健診（3・6年生）



歯科健診当日の朝は、
いつもよりていねいに
歯みがきをしてから
登校しましょう。

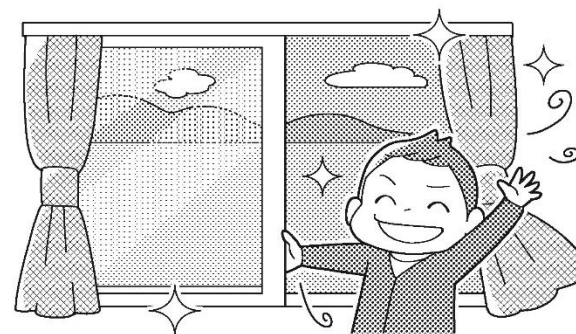
耳鼻科健診前日には、
必ず耳あかを
取っておきましょう。



※1・2・4・5年生の歯科健診は12月実施予定です。

11月9日は“換気の日”

換気をしない部屋（教室）には細菌やウイルス、ほこりなどが漂い、体調不良や病気を引き起こす原因となります。寒くてもこまめに換気をしましょう。



換気すると

- ・ウイルスや細菌などを外に出すことができる
- ・酸素を取り込むことができる
- ・湿気を取り除くことができる
- ・においがこもらない
- ・室温を調整することができる

11月9日は、いい空気（いい（11）く（9）うき）の語呂合わせから、「換気の日」に制定されました。これからどんどん寒くなってきますが、休み時間には窓を開けてウイルスや細菌を追い出しましょう。

11月は「いい歯の日」や「換気の日」の他にも、11月10日の「いいトイレの日」、11月22日の「いい皮膚の日」といった、健康にまつわる記念日があります。記念日には自分の健康や体について考えてみるといいですね。