

風が冷たくなってきて、本格的な冬はもうすぐそこです。さて、みなさんは冬の準備は進んでいますか？11月は音楽会があります。音楽会を前に体調を崩すことがないように、しっかり手洗い・うがいをしましょう！

11月ほけん
もくひょう

丈夫な体を作ろう



歯みがきカレンダーを配布します

期間：11月9日（金）～11月15日（木）

11月8日は”いい歯の日”です。むし歯のない”いい歯”を目指して、頑張って毎日（朝晩2回）歯みがきをしましょう！

また、歯科治療が終わっていない子は、この機会に治療しましょう。

ご家庭でもご協力お願いいたします。



11月8日は”いい歯の日”よくかんで食べよう



よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

※ うらには青梅市歯科医師会からのお知らせがあります。

小学生に多くみられるおなかの痛みを知ろう！

冬に近づいてきたためか、五小ではおなかの痛みを訴えて保健室に来る子が多くなってきています。おなかの痛みは便秘やおなかを冷やすこと、ストレスや疲れなどによるものが多く、排便の習慣をつけたり、おなかをあたためたりすることでほとんどが治まります。しかし、中には病院に行かなければならないこともあります。今回は小学生に多くみられるおなかの痛みを知りましょう。

小学生に多くみられるおなかの痛み

便秘…3日以上うんちがでていない状態。（人によって違いがある）おなかの左下が痛むことが多い。

生理痛…月経のときに起こるおなかの痛み。ホルモンの影響で子宮が縮んで痛みが起る。

寒さやストレス…寒さやストレスがあると、血のめぐりが悪くなり、腸の動きが悪くなるため、おなかの痛みが起る。



胃腸炎…ウィルスや細菌が体内に入ることによって起こる。おう吐から始まっておなかの痛くなる人が多い。

虫垂炎（もう腸）…初めはおへそあたりが痛み、だんだんおなかの右下が痛くなる。

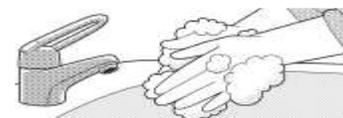
予防方法

うんちの習慣をつける



朝は早めに起きて、朝ごはんを食べ、トイレへ行く時間をつくりましょう。

手洗いをする



しっかり手洗いをして、ウィルスや細菌を体の中に入れないようにしましょう。

ストレスをためないようにする



心がつかれていると感じたら、好きなことをしてストレスを発散しましょう。また、悩みは大人や友達に相談しましょう。

おなかを冷やさないようにする



上着を着て登校したり、下着をズボンやスカートの中に入れて冷やさないようにしましょう。

11月8日は『いい歯の日』

みんなの「歯」や「口」について考えてみましょう！

食べたり飲んだりお話をするときにとっても大切な「歯」や「口」



こどもの歯は抜けたら後からおとなの歯がはえてくるから、こどもの歯は虫歯になってもだいじょうぶ？ ・ ・ ひどい虫歯をそのままにしておく ・ ・ 後から出てくるおとなの歯がきちんと出てこれないことがあります。穴があいてしまったときは「かかりつけの歯医者さん」に行きましょう。自然に治ることはありません。穴があいてしまう前に歯医者さんへ点検してもらうのもいいですね！

食事の時によく噛んでいますか？ 上手によく噛むことは体にもいいことです。よく噛まないで、はやく食べてしまうと太りやすかったり、食べた物の消化が悪くなることもあります。噛むことであごの筋肉も使うので脳の活性にもつながります。家族みんなでチェックしてみよう！

よく噛んで
食べましょう



最後に歯ブラシをいつ変えましたか？ ずっと同じ歯ブラシを使ってませんか？ 毛先が広がっているなら変えましょう。カレンダーに歯ブラシを交換する日を書きおくののもいいですね！

