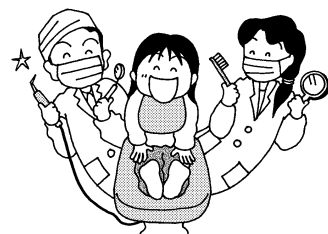


ことし ちりょう ことし
今年の治療 今年のうちに。。



ことし 今年もあとわずか。1年のしめくくりとしてふりかえりや反省とともに、
のこ 残りしたことをすませ、気持ちよく新年を迎えたいものです。
けんこうしだん 健康診断の結果から じゅしん 受診した方が良いと思いながら後回しになっている人は
いませんか？

ねんまつねんし 年末年始は医療機関もほぼ休診になりますので、
できるだけ早めに受診しましょう。
じゅしん 受診したら、受診届を出してくださいね。

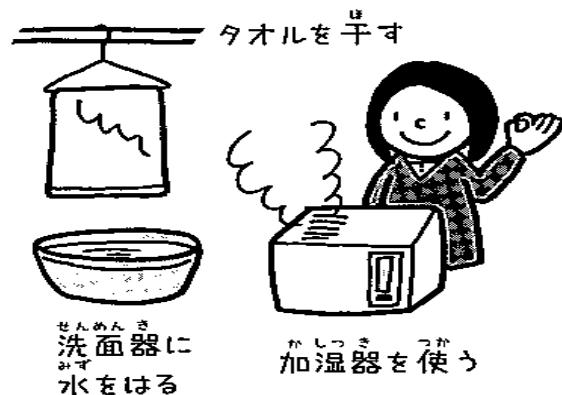


換気をしないと、こんなことに!?

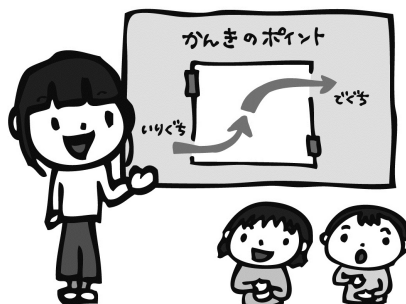


さむくなってくると、空気の入れかえが大切とわかっていても、
しめきってしまいがちです。

ぜんこくてき しんがた 全国的に新型コロナウイルス感染症の家庭内での感染も増えて
います。家にいる時間が長い冬休みは特に気をつけましょう！



また、50～60%の湿度をたもつことも大切です。
学校では加湿器を使っています。
おうちでは、せんとくものをほしておくのがおすすめです。



5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました！

11月27(金)、5年生がライオン歯科衛生研究所や日本学校歯科医師会が
主催する『全国小学生歯みがき大会』に参加しました。日本全国・アジアから
27万人が参加する大会です。テーマは、「歯と自分をみがこう。」はじめに、

- ・歯肉炎の原因や予防方法
不規則な生活も歯肉炎をひどくする。。
 - ・はえかわりの時期に合わせた歯みがきや
デンタルフロスの使い方
 - ・歯と口の健康は、自分で守れる
- という内容をDVDで学びました。

知らなかったことも多かったようで、「えー!？」
「そーなん?」とおどろきの声をあげていました。

そのあと、本校の学校歯科医田村先生から、

- ・歯周病は、動脈硬化や肺炎、糖尿病、心臓病などいろいろな病気を
引き起こす原因になる
 - ・自分でできることは、
①歯ブラシ・デンタルフロスでむし歯・歯周病を予防すること
②規則正しい生活をする
③フッ素を上手に使うこと
- というお話 をききました。

《感想》

歯こうは、細菌のかたまりで、1mgの歯こうに
は、2～3億の細菌がいると知り、気持ち悪かっ
たです。デンタルフロスを使います。

きちんと歯みがきをして、健康な体
でいたいと思いました。

お父さんやお母さんにも今日わかっ
たことを教えてあげようと思います。



ぼくは、歯ぐきが少し赤くなっていた
ので、きちんとみがいてなおしたい
です。

授業の後に、1週間歯や歯ぐきを観察しながら、デンタルフロスを使ってしっかり歯みがき
をする『1週間チャレンジ』に挑戦した人もたくさんいました！いい習慣が身につくといいで
すね！DVDの内容は、大会ホームページから視聴できます。ぜひみてください！

よいお年をおむかえください！



ライオン



自分の口の中をチェック！