



# ほけんだより



利府町立しらかし台小学校 保健室  
平成25年11月7日

風が冷たく感じられるようになってきました。  
木々の葉も赤や黄色に色づいて、耳を澄ませば、冬の足音が聞こえてくるようです。

かぜをひいている人も増えています。  
こまめにうがいや手洗いをし、かぜのウィルスを近づけないようにしましょう。

## 11月の保健目標

寒さに負けず

体をきたえよう

## 11月8日は「くい歯」の日

歯科検診で、むし歯があり、まだ受診をしていない人にはお便りを配りました。  
治療率100%を目指しています。ご協力をお願いいたします。

しらかし台小学校の子どもたちは、『口の中を鏡で見ている人の割合が少ない』と保健福祉課が行ったアンケートから報告がありました。

くい歯の日には、口の中をじっくり見て、歯みがきをしてみてもいいでしょうか。

～むし歯の本数を増やさないために、永久歯をむし歯にしないために～

### ご家庭で、毎日飲む、飲み物は何ですか？

ジュース・スポーツドリンクで水分を補っていませんか？  
体に良さそうだからと、野菜ジュース、天然果汁のジュースを頻繁に飲ませていませんか？

100%ジュースもPHが低いので、歯が溶けてしまい、すぐにむし歯になってしまいます。

水分補給は、水かお茶にしましょう。

