

ほけんだより 11月

尾道市立西藤小学校

平成29年

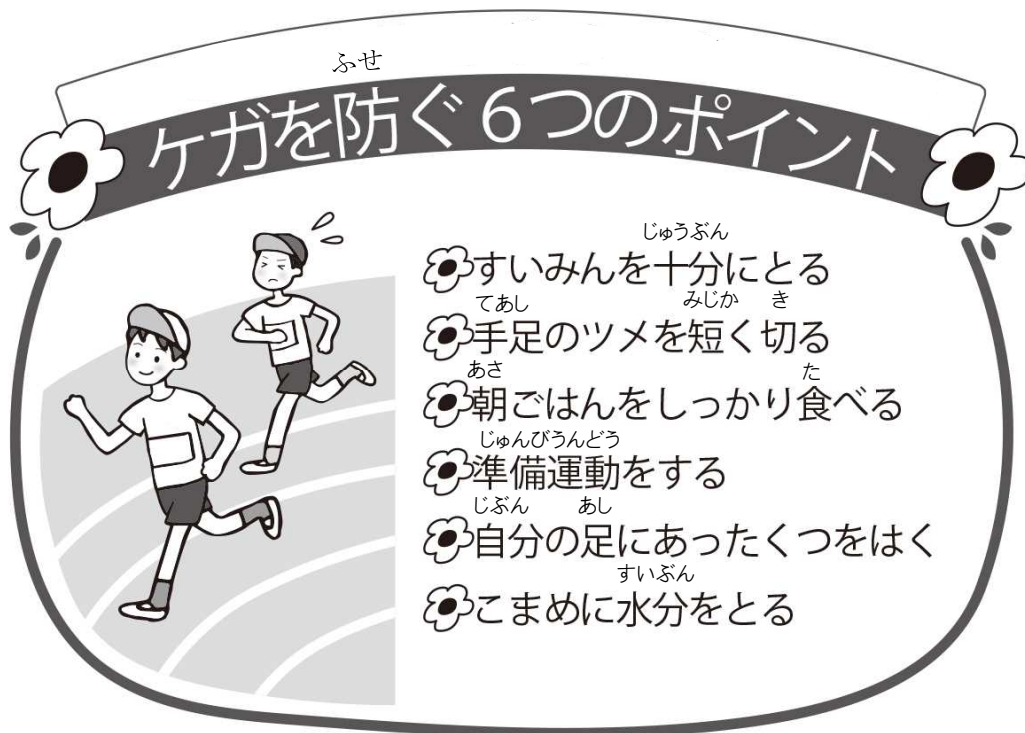
11月30日

(NO.10)

じきゅうそうたいかい 持久走大会まであと1日！！

いよいよ明日は持久走大会です。11月15日から練習が始まり、体育の時間や大休憩にがんばっている姿が多く見られました。持久走には、運動に親しみ、体力や心肺機能を高める目的があります。また気持ちの面では、しんどいと思うことにもチャレンジする強い精神力をつくること、やり遂げた達成感を味わうこと、などの目的があります。

持久走を苦手と思っている人もいると思いますが、「無理のない速さで走り続けること」を目標にがんばりましょう。本番当日に体調をくずしたり、けがをしたりしないために、準備を整えておきましょう。



1

早起きしよう



2

朝ごはんを食べよう



3

夜ふかしをしない



し か けんしん けっか 歯科検診の結果について



- ◎むし^ば歯^みが見つかった人^{ひと} **46人**
- ◎むし^ば歯^みになり始めた^{はじ}歯^はが見つかった人^{ひと} **23人**
- ◎歯^し垢^{こう}がついていると言われた人^{ひと} **37人**

11月15日(水)、今年度2回目の歯科検診を行いました。その結果46人の人にむし歯が見つかりました。むし歯をそのままにしておくと、むし歯がどんどん進んで激しい痛みが出ます。また、ずっとう頭痛をひき起こしたり、あごの骨にまで影響が出ることがあります。

むし歯は自然に治ることはありません。むし歯をそのままにすればするほど、痛みも時間もお金の負担も大きくなります。大切な歯を失うことになるかもしれません。

むし歯が見つかった人は、おうちの人と相談して必ず治療するようにしましょう。

【保護者の方へ】

11月15日(水)、はしもと歯科の橋本先生に来ていただき、歯科検診を行いました。全員に結果通知の紙を配付しますので、必ずご覧になられるようよろしくお願いいたします。

また、指導助言等がありましたので、お知らせします。



学校歯科医 はしもと歯科 橋本啓史先生より

- ◆子供のむし歯は進行が早いので、歯科医院での定期検診を半年に1回受けることが望ましいです。最低でも、1年に1回は受けるようにしてください。
- ◆低学年のうちに歯科医院を受診する習慣を身につけてください。高学年になると、定期検診を受けている児童とそうでない児童とでは、口の中の状態に明らかな差が見られます。

※学校で行う歯科検診は「スクリーニング(ふるい分け)検査」といって、目で見て分かる範囲の問題を見つけ出し、**歯科医院の受診を勧めることが目的**です。学校での設備には限界があるため、歯と歯の間の小さなむし歯まで、すべてを確認するには限界があります。そのため、**学校歯科検診で「異常なし」であっても、歯科医院でむし歯が見つかる**こともあります。「予防」や「早期発見」のために、定期的に歯科医院を受診することをおすすめします。