ほけんだより
＝11月号＝

令和８年１１月２日
板橋区立志村小学校
校　長 佐久間 康弘
保健室 小林　史弥

自分の歯を大切にしていますか？



11月8日は いい歯の日

たくさん かむ と、こんな良いことがあります！



脳の血液の流れが良くなって……
- 頭の回転が良くなる！
- やる気が出る！
- 疲れにくくなる！



より多くの栄養が吸収されて……
- 体がじょうぶになる！
- 力が強くなる！
- 身長がのびる！

「いい歯の日」は1993年に日本医師会によって11月8日に定められました。
今月は自分の歯の健康について考えてみましょう。



そのほかにも……
- だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- 味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- 少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！



目指すは 80歳で20本



人間は20本の歯があれば、たいていの食べ物をおいしく食べられるといわれています。また、日本人は80歳まで生きる人がたくさんいるため、「80歳で20本」が目標になったのです。

11月7日は立冬

冬の準備をしよう

こよみのうえでは冬となり、だんだんと冷えこみ始めます。冬に向けて、暖かい服装の準備をしましょう。



唇の乾燥

冬は空気中の湿度が低くなるため、皮膚が乾燥します。その中でも、唇はほかの部分に比べて皮膚が薄いので、特に乾燥します。

唇をなめると、なめたときについた唾液と一緒に唇に残っていた水分が蒸発して、さらに乾燥します。

乾燥を防ぐにはリップクリームで保湿します。リップクリームを使う際は、色や香りの成分が入っていないものにしましょう。



～ 4年生保護者の方へ ～

11月26日(木)、4年生を対象とした「歯と口の健康教室」を実施する予定です。歯科衛生士や歯科校医が来校されての授業になります。

当日の詳細や持ち物につきましてはまた後日お手紙を出させていただきますのでご確認ください。

