



令和7年11月4日

ひがしのしょうがっこう
東野小学校

ほけんしつ
保健室

11月になりました。この間から一気にさむくなり、体調をくずしている人がふえたような気がします。ここから冬にむけてもっとさむくなります。かぜをひいたり感染症にかかったりしないよう、体調管理をしっかりしましょう。



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

は歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれません
が、そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

あま甘いものはむし歯
きん大好物。食べ
すぎやすくと口に
い入れておくのは避
けましょう。



あまりかまずに食べる

えきだ液には口の中をきれ
いに保つ役割がありま
す。よくかまないとだ
えき液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



~しながら食べる

みテレビなどを見な
がらだらだら食べ
ると、口の中が長
じかん時間むし歯菌に弱
い状態になってしま
います。



ここらあ心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

保健室スタンプラリー

11/4～7まで昼休憩に保健室スタンプラリーを実施しています。
保健体育委員会の5人にも手伝ってもらい、体験型のコーナーも4つ用意しています。スタンプを全部集めたら景品がもらえるかも？！



景品の中に、学校歯科医の黒川先生からいただいたキシリトールのタブレットを用意しています。持って帰ったキシリトールは用法・用量をご確認の上おうちでご利用ください。