ほけんだより11月

令和８年１０月３０日
江東区立元加賀小学校
保　健　室

おうちの人と一緒に読んでね！

朝晩の冷え込みに、冬の足音が少しずつ近づいてきたのを感じます。木々の葉も色づきはじめ、秋が深まってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。寒暖差や乾燥に注意して、元気に過ごしましょう。

元加賀小学校でも、風邪をひいている人がだんだん増えてきました。体調の悪いときは、早めに休養をとってほしいと思います。また、その際は無理せずおうちで様子を見てあげてくださいね。日頃から、手洗いや生活リズムを整えるなど、できることから備えていきましょう。



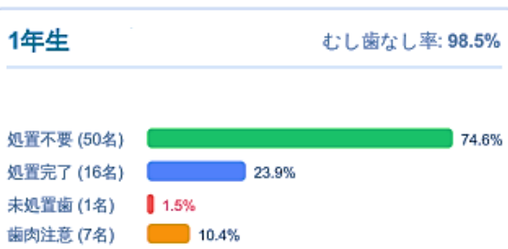
11月8日はいい歯の日

学年別の口腔状況（低学年・中学年）

※ 処置完了＋処置不要＝「むし歯なし」

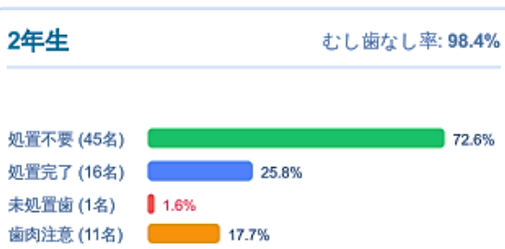


1年生　むし歯なし率: 98.5%



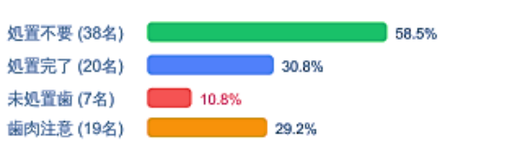
保健室より
乳歯から永久歯への生え変わりが始まる時期です。仕上げみがきを継続し、生えたての柔らかい永久歯を守りましょう。

2年生　むし歯なし率: 98.4%



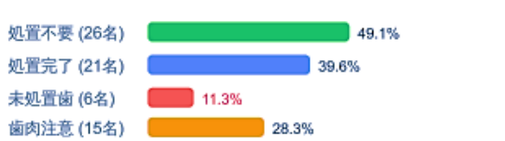
保健室より
大変良好な状態です。奥歯（第一大臼歯）が生え揃う時期ですので、奥歯の溝の歯みがきを意識させてあげてください。

3年生　むし歯なし率: 89.2%



保健室より
自分でみがく習慣がついてくる半面、みがき残しが増え始める時期です。特に歯肉の炎症（歯肉炎）への注意が必要です。

4年生　むし歯なし率: 88.7%

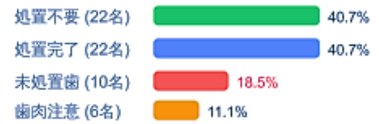


保健室より
歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目に汚れがたまりやすくなっています。デンタルフロスの活用もおすすめします。

学年別の口腔状況（高学年）

※ 処置完了＋処置不要＝「むし歯なし」

5年生　むし歯なし率: 81.5%



保健室より
未処置のむし歯がやや増えています。放置すると永久歯の健康に影響しますので、早めの歯科受診をお願いします。

6年生　むし歯なし率: 81.5%



保健室より
永久歯が生え揃う時期です。一生使う大切な歯を守るため、丁寧なブラッシング習慣を確立させましょう。

今年度の歯科検診の結果より、各学年の歯の状況をグラフに表しました。 全体の「むし歯のない子（処置完了含む）」の割合は 88.3% と 高い水準ですが、学年が上がるにつれて「歯肉の観察（歯肉炎予備軍）」が必要な児童が増加する傾向が見られます。仕上げ磨きは、1～3 年生までは必要と言われています。特に 3.4 年生は歯の生え変わり時期で、歯の間などが磨きにくくなっています。ぜひお子さんと一緒に歯磨きをしてあげてください。また、歯肉に注意が必要と判定されたお子様も、丁寧なブラッシングで改善しますので、ご家庭での歯みがきチェックをお願いいたします。

座っているときも いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

