ほけんだより

令和８年11月
矢島小学校保健室
No.9

　朝と夜の冷え込みが厳しくなり、日が暮れるのも早くなってきました。寒さから体を守れるように、気温に合わせた温かい服装を心がけていただきますようお願いいたします。

👀視力検査について👀

　10月に実施した視力検査で、視力B以下だったお子さんに“受診のすすめ”を配付しました。
　「今は困っていないから大丈夫」と様子を見るのではなく、早めに対策をとることが大切です。お子さんの将来の目の健康を守るために、早めの受診をお願いいたします。



　矢島小学校では毎週月曜日に清潔検査を実施しています。しかし、今年度は残念ながら忘れ物の数がとても多いです。また、はんかちやティッシュを持ってきていても携帯していないため、必要な時にすぐに使えない人も見られました。
　そこで、11月に健康体育委員会主催の「ハテナチャレンジ」を開催します。一番忘れ物の数が少なかった学年には賞状「ハテナ賞」をお渡しします。
　毎日はんかちとティッシュを携帯する習慣が身に付くよう、お家の方のご協力どうぞよろしくお願いいたします。

\11月8日はいい歯の日/

4月学校検診後の歯科受診率

1年	2年	3年	4年	5年	6年
75%	20%	67%	18%	25%	78%

むし歯の進行を止めよう

虫歯を放置すると

まだ大丈夫だと思っていても、むし歯は少しずつ進行します。
むし歯は**自然には治らない**、**早めに治療**しましょう。

そのむし歯
放っておいて
大丈夫？



CO(要観察歯)



初期のむし歯
見た目では
わかりにくいです。



進行したむし歯
黒っぽくなり、
穴があいてきます。



さらに進行
歯の中まで
むし歯が広がります。

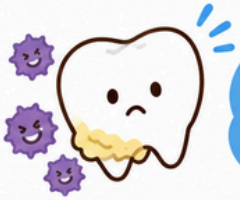


重いむし歯
強い痛みが出ることも
あります。



むし歯は自然には治らない　早めに治療を！

歯垢を放置すると…



むし歯や
歯ぐきの病気に
なってしまうことが
あります。

1 歯垢がたまる



食べかすや細菌が
集まって、歯の表面に
歯垢がつきます。

2 むし歯になる



歯垢の中の細菌が
酸を出し、歯を溶かして
むし歯になります。

3 歯ぐきが炎症を起こす



歯垢がたまると、
歯ぐきが赤くはれたり、
出血したりします。

4 歯周病になる



さらに進むと、
歯ぐきやあごの骨が
少しずつ溶けていき、
歯がぐらつくように
なります。

5 歯を失うことも



最悪の場合、
歯が抜けてしまう
こともあります。



定期的に歯科を受診し、歯垢を除去しよう



