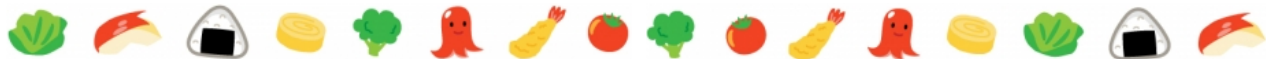


# 11月 保健だより

八代小学校  
令和4年 11月  
保健室

霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月（おしものづき）」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのです。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯です。みんなは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？



## 親子で作ろう！簡単朝ごはんコンテスト

9月の下旬に募集しました「親子で作ろう！簡単朝ごはんコンテスト」へのたくさんのご応募ありがとうございました。保護者の方の学校教育へのご協力に大変感謝申し上げます。ここでは、受賞者の紹介と最優秀賞のメニューの紹介をします。応募していただいた全メニューは昇降口に掲示してあります。授業参観などでご来校した際にはぜひご覧ください。



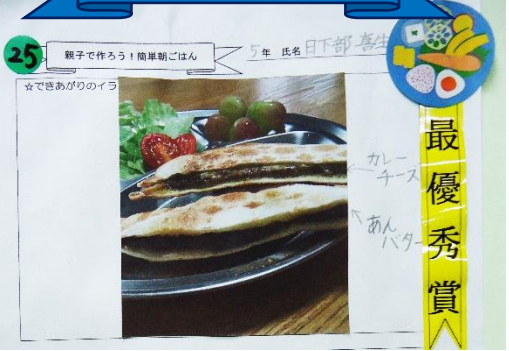
昇降口前の掲示

真剣に選考中の保健給食委員会の児童

- 最優秀賞 日下部喜生
- 優秀賞 張ヶ谷莉桜
- 優秀賞 後上柚乃・香乃
- 保健給食委員会賞 本田夢果・悠真
- 審査員特別賞 田中 善喜
- 審査員特別賞 新井 千陽
- 審査員特別賞 増田 晴紀



### 最優秀賞 日下部喜生さんのレシピ お好みホットサンド



### 休日に親子でぜひ作ってみてください！

\*\*\*\*\*  
**作り方**  
 食パンにカレー（前日の残り）・スライスチーズを挟み、ホットサンドメーカーで焼くだけで完成！！  
 ハム＆チーズやあんこ＆バターなどお好みの食材でオリジナルホットサンドが作れます！  
 \*\*\*\*\*

**いつもきれいにしてください**

食事に含まれている糖分は、むし歯の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取り除いてください。

**痛みには理由があります**

「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。放っておかないで！

**考えてみてもしも歯がなかったら..?**

食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり...歯にはたくさんの役割があります。

## 11月8日はいい歯の日

**簡単には取り替えられません**

髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日ごろから丁寧にケアしてください。

**年をとっても一緒にいさせてください**

「8020 運動」は、80 歳になっても 20 本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めてはじまりました。ずっと大切にしてくださいね。

**歯からのおねがいです**

時々フロの手も借ってください

早期発見、早期治療が健康な歯を守る鍵。また、歯の表面に付着した歯垢は自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。