



さいたま市立海老沼小学校保健室 令和7年11月4日 発行

えびぬましょうがっこう 海老沼小学校「いい歯の日」



えびっ子このみなさんの笑顔えがおがキラキラかがやくように、2つの取り組みとくみを行います！

①親子歯みがきテスト

カラーテスターと記録用紙きろくようしを11月7日（金）に配ります。カラーテスターの使い方つかいかたは、記録用紙きろくようしに書いてあります。おうちの人と一緒にやってみましょう。カラーテスターで赤あかくなったところは、ふだんの歯はみがきでじょうずにみがけていない部分ぶぶんです。全部の歯ぜんぶがきれいになるように、1本ずついねいに歯はをみがきましょう。

（カラーテスター使用しように心配しんぱいのあるご家庭かていは、毎日の歯みがきについて確認かくにんしてください。）

②むし歯マップのけいじ

9月の歯科健診がつかけんしんで、えびっ子このみなさんがむし歯むしはと言われた歯はにシールをはり、「えびっ子むし歯マップ」を作つくりました。保健室前のろう下ほけんしつまえにはっています。どこの部分ぶぶんがむし歯はになりやすいか確認かくにんして、歯みがきをするときに気きを付つけてみがきましょう！

保護者の方へ

○色覚の検査希望調査について（1・4年生のみ）

11月中旬に色覚の検査を実施します。つきましては、本日1・4年生にスクリレにて色覚の検査希望調査を配信しております。希望の有無にかかわらず、全員が11月7日（金）までにご回答くださいますよう、お願いします。

こんげつ ほ けんもくひょう
今月の保健目標

さむ ま からだ
寒さに負けない 体をつくろう

「寒さに負けない 体」をつくるためには、「早ね・早起き・朝ごはん」のきそく正しい生活をしたり、好ききらいをせずによく食べたり、寒い日も外で元気に 体を動かしたりすることが大切です。これからやってくる冬にそなえて、みなさんはどんなことをして、寒さに負けないつよい 体をつくれますか？



ほけんしつ日記

毎月8日はハブラシチェックをしています。10月は、ハブラシ忘れが46人いました。1階の水道を使う1年生は給食の後、毎日歯みがきをしていますね。おかげでみんな歯がピカピカです。ご飯を食べた後は、歯みがきをして、むし歯にならないようにしましょう。

また、18日はハンカチ・ティッシュ点検をしています。ハンカチ忘れが86人、ティッシュ忘れが90人いました。寒くなると、かぜやインフルエンザがはやりだします。手洗いうがいをした後、清潔なハンカチで手をふくことができるように毎日に持ってきてくださいね。