

# ほげんだより

大阪市立木川南小学校  
保健室

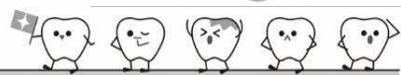
今年もそろそろ終わりに近づいてきました。みなさんにとって、今年はどうな一年でしたか。楽しかったことも辛かったこともあると思います。来年は今年よりも良い一年になるといいですね。



もうすぐ冬休み。楽しい予定があると思います。病気にかからないよう、健康な体でいることが大事ですね。そのためには生活リズムをきちんと守ることが大切です。お休み中も早ね、早起き、頑張ってくださいね。



良いお年をお過ごしください。  
来年もよろしくお祈りします。



かがみ かくにん 鏡で確認して、  
みがくことが  
たいせつ  
大切だよ！



## あなたの口は 大丈夫？ 歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

## 歯磨き残しをなくそう！



この5カ所は意識して磨こう！

歯科検診を行った結果、歯をていねいにみがけていない人が多いことがわかりました。歯みがきをした後、舌で歯の裏などをなめて確認してみてください。つるつるな歯になっていきますか？ヌメヌメしていたり、ザラザラしている人は歯垢がついています。冬休み中もていねいな歯みがきを心がけましょう。毎日色をぬり、自分がどのくらい頑張ることができたか確認しましょう。



## はみがきカレンダー

ねん ぐみ ばん なまえ  
年 組 番 名前 ( )

はみがきができたら、 すきないろをぬろう！		12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)
12/27(土)	12/28(日)	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)
1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)	1/5(月)
1/6(火)	1/7(水)	みがいた回数 (計15日) あさ朝 ( ) 回、ひる昼 ( ) 回、よる夜 ( ) 回		
		提出日：1月8日(木) 始業式		

### じぶんのかんそう

---



---



---



---

### おうちの人からひとこと

---



---



---



---