

大阪市立天下茶屋小学校

日が落ちるのが早くなり、風も冷たくなってきました。まだ、寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。体調の悪いときは早めに休養をとるようにしましょう。これからやってくる本格的な冬に備え、かぜに負けない強いからだをつくりましょう！

11月のほけんぎょうじ			
5日(木)	歯科検診 (1・6年)	12日(木)	歯科検診 (3・4年)
9日(月)	体重測定 (1・2年)	19日(木)	歯科検診 (2・5年)
10日(火)	体重測定 (5・6年)	27日(金)	色覚検査 (希望者)
11日(水)	体重測定 (3・4年)		*お知らせを配布します。



### ? 11月8日 ?

むし歯も歯肉の病気も毎日の正しい歯みがきで防げます。「歯をみがいている」ではなく、「歯をみがけている」ことが大切。ていねいにみがきましょう。



### ? 11月9日 ?

ヒント：いい空気のごろ合わせ。  
窓を開けると寒いけど、部屋の中にたまっていた古い空気が出て、新鮮な空気が入ってきます。かぜの流行を防ぐためにも1時間に1回は窓を開けて換気をしましょう。



### ? 11月10日 ?

ヒント：毎朝ちゃんと行ってる？  
便器がよごれていたり、トイレトーパーがちらかっていたりすると、あまりトイレに行きたくないなと思ってしまいますね。自分もみんなも気持ちよく使えるようにしましょう。



## みんなの口の中は元気かな？

1学期の歯科検診で「治療が必要です」というお知らせをもらった人は歯医者さんに行きましたか？歯医者さんで治療したと報告があった人は半分かくらい。残りの半分の方は、まだむし歯を大切に持っているようです。むし歯はかつてになおりません。早く歯医者さんでなおしてもらいましょう。

毎日正しい歯みがきを続けることで、むし歯だけでなく、歯肉の病気も予防できます。もう一度、自分の歯みがきを見直してみましょう！11月には2回目の歯科検診があります。

### 正しい歯みがき⇒この5つをきわめること

#### 1. 歯ブラシのえらび方

自分の口にあった歯ブラシをえらぶ。

#### 2. 持ち方

えんぴつを持つように軽く持つ。

#### 3. 毛先の当て方

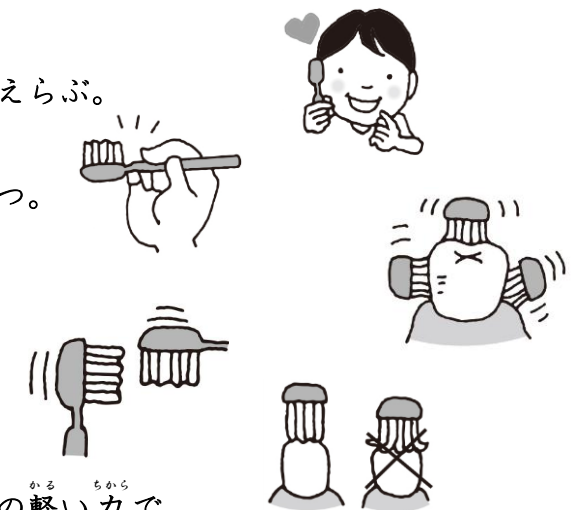
歯の面にきちんと当てる。

#### 4. 動かし方

たてよこに細かく動かす。

#### 5. 力の入れ方

歯ブラシが広がらないくらいの軽い力で。



### これも大切！おやつのととり方

#### 1. 食べる時間を決める。だらだら食べない。

#### 2. 食べる量を決める。

#### 3. おやつの種類に気をつける。

むし歯になりやすいのは、

①あまい

②歯にくっつく

③口の中に長くあるおやつ。

#### 4. 食べた後に歯みがきやうがいをする。



みんなは給食後のうがいはしっかりできているかな？

上手なぶくぶくうがいのしかた

①右でフクフク

②左でフクフク

③鼻の下でフクフク

④下くちびるの下でフクフク

食べかすをしっかりと流して、口の中も気分もスッキリ!!

