

ほけんだより



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なってしましょう。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！

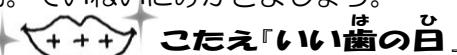
11月のほけんぎょうじ			
5日（木）	歯科検診（1・6年）	12日（木）	歯科検診（3・4年）
9日（月）	体重測定（1・2年）	19日（木）	歯科検診（2・5年）
10日（火）	体重測定（5・6年）		色覚検査（希望者）
11日（水）	体重測定（3・4年）	27日（金）	*お知らせを配布します。



今日は何の日？
11月は「いい〇〇」がいっぱい！

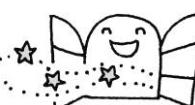
？11月8日？

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。



こたえ「換気の日」

？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、トイレットペ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。自分もみんなも気持ちよく使えるようにしましょう。



こたえ「トイレの日」

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くらい。残りの半分の人は、まだむし歯を大切にもらっているようです。むし歯はかってになおりません。早く歯医者さんで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付ける。

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流して、
口の中も気分もスッキリ!!

