

ほけんだより 11月号

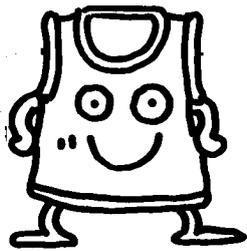


げんざい しんがた かんせんしやうりすくれべる れべる けいほう
 現在、新型コロナウイルス感染症リスクレベルは「レベル3(警報)」です。引き続き、手あらい、かん
 き ちやくやう きほんてき よぼう たいさく しゆうかん おこな
 気、マスク着用 など基本的な予防対策を習慣 として行っていきましょう。

あさゆう さむ にちちゆう あたた ひ
 朝夕は、ずいぶん寒くなってきました。しかし、日中はあせをかくほど暖かい日があります。脱ぎ
 ちやうせい えら
 着して調整 できる服そらを選びをしましょう！

下着1まい、心地よい生活！

したぎ き ひと したぎ げんいん よご
 下着を着ずに、シャツや T シャツをきている人はいませんか？下着は、ニオイの原因となる汚れや
 す と かつ
 あせを吸い取ってくれます。また、暑いときは、あせを吸い取ることで服
 なか おんど さ さむ うわぎ
 の中の温度を下げ、寒いときは、上着とのあいだにあたたかい空気がた
 ほん ぼうく なんまい かさ き したぎ まいき
 まり保温してくれます。洋服を何枚も重ねて着るより、下着を 1枚着て、
 こち
 心地よくすごしましょう！



楓の森小のみなさんは「いい歯」かな？

は ひ ことし しかけんしん ば
 11月8日は「いい歯の日」です！今年の歯科検診で、むし歯が
 ひと
 あった人は、**173人**でした。そのうち、ちりょうが終わった人
 かえで もりしやう ぜんたい ちりやうりつ
 は、**96人**です。楓の森小の全体の治療率(むし歯ちりょうが
 お ひと あ
 終わった人のわり合い)は、**55.4%**です。まだ**77人**は、む
 ば
 し歯のちりょう終わっていません。



むし歯は、放っておいてもありません。早めのちりょうを！

しにくえん ちゆうい ひつよう まいにち ほん ほん
 むし歯だけでなく、歯肉炎も注意が必要です。毎日の歯みがきも1本1本ていねいにしましょう。



「いい歯の日」をきかいに、自分の歯と口の健康をチェックしてみてください。

まだむし歯のちりょうが終わっていない人には、イエローカード(黄色い治療カード)を配付します。ちりょうが終わったら、学校へ提出してくださいね。

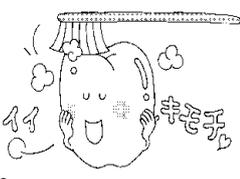
※はえかわりや歯みがきの様子で、歯と口の健康状態は変わっていきます。

実際に病院で診ていただくと、治療カードに書いてある結果と違う場合があります。

11月は、「いい日」がたくさん！

11/8 いい歯の日

歯と口の健康は、体ぜんたいの健康にえいきょうします。食べたら歯みがきをして、むし歯とや歯肉炎を予防しましょう。



11/9 かん気の日

朝夕と寒さがきびしくなってきました。しかし、寒くてもかん気が大切です。

コロナやインフルエンザのよぼうため、気分のリフレッシュのためにも、かん気をしましょう。



11/10 いいトイレ日

一日に何度もお世話になるトイレ。そしてみんながつかうトイレです。

よごしたままにいませんか？次に使う人への思いやりをもってつかいましょう。



11/12 皮膚の日

冬の冷たいかわいた風には要注意です！

「肌は体のかがみ」と言われ、体の中の健康状態をうつしだします。肌の調子がよくない時には、生活をふり返ってみましょう。



もし、トイレがよごれた場合はきれいにしな。こまった時は、先生につたえてください。そのままにしないでね。