



ほけんだより(冬休み号)



クリスマスやお正月などイベントの多い冬休みですが、けがや病気に気をつけて過ごしましょう。

ふ

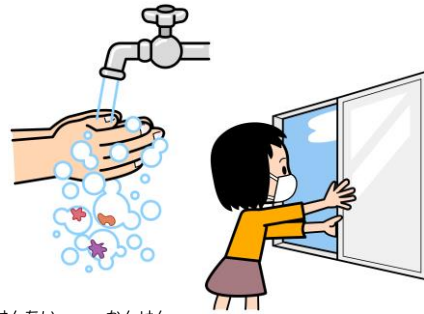
えすぎに注意
運動しよう!!



ごちそうを前に、ついつい食べ過ぎてしまうことも... 食べ過ぎには注意して、寒さに負けず運動しましょう。

ゆ

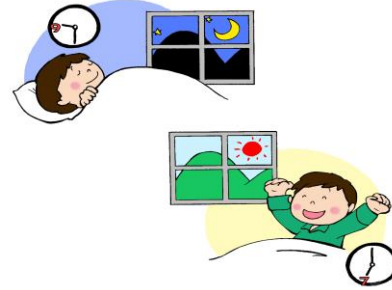
だんしないで、
感染症対策!!



県内は「感染レベル0」となり、落ち着いています。しかし、ゆだんすることなく、手あらいや換気などの基本的な対策を習慣として身につけられるよう続けていきましょう。

や

っぱり、きほんは
早ね・早起き!



「明日も休み」と思うと、ついねるのも起きるのもおそくなりがち。規則正しい生活を続けましょう。

す

ききらいせず、
バランスのいい食事!



色々な栄養素をとることで、免疫力(病気とたたかう力)が高まります。かぜやコロナに負けない心と体に!

み

がこうよ、
食べたらすぐに、
自分の歯!



食後の歯みがきはもちろん、出かけて歯みがきできない時は、ブクブクうがいをしてください。

先日、菊池郡市歯科衛生士会より歯科衛生士さん(歯と口の健康を守るプロの方々です)をおむかえして、歯と口の健康について指導して頂きました。

<ハミガキのポイント>

じゅんばんみがき

ハブラシを動かすじゅんばんを決めてみがきましょう。



こきざみがき

ハブラシは大きく動かさず、歯の2本分くらいのはばで動かしながらみがきましょう。

鏡をみながら歯みがき

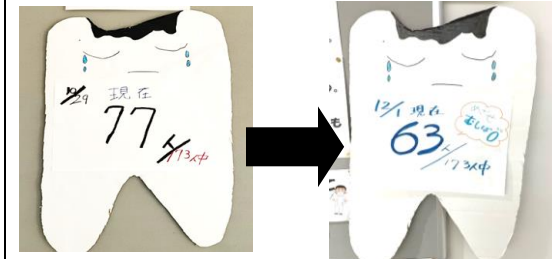
ハブラシがうまく歯に当たっているか確認しながらみがきましょう。



そして... おうちの方に、**しあげみがき**をしてもらいましょう。

<ちりょうの様子>

早めにちりょうをすませましょう!



10/29の様子

12/1の様子

まだ、63人の人が治療が終わっていないようです。めざせ、むし歯ゼロ!!