

ほけんだより11月

2024年11月1日発行

合志楓の森小学校

教育実習生 矢ヶ部蒼生

パンが好きなのでみなさんが好きなパンを教えてください！
よろしくおねがいします。

昼間は過ごしやすい季節ですが、朝や夕方は肌寒くなってきました。暑さや寒さの感じ方

は人それぞれです。脱いだり着たりして自分に合った服装を選びましょう。また、三食の栄養

バランスの取れた食事、睡眠、外での運動を心がけて風邪に負けない体を作りましょう。



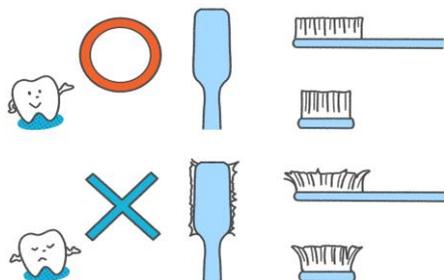
11月8日は「いい歯の日」



11月8日は、い(1)い(1)歯(8)のごろ合わせて「いい

歯の日」とされています。みなさんはいい歯を守っていますか？この機会に、歯みがきの仕方を復習しましょう！

歯ブラシをチェックしよう



歯ブラシの毛先が広がっているとうまくみがくことができません。毛先が歯ブラシの背中から

み出ていたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。

みがきにくいところは工夫しよう



歯ブラシの毛先を歯にしっかり当てて1本1本丁寧にみがきましょう。歯ブラシは小刻みに動かしましょう。

治療はすんでいますか？



歯科検診でむし歯が見つかって放置していませんか？

治療が終わっていない71名には黄色い治療カードを配っています。むし歯は歯科医に治療してもらわない限り自然に治る

ことはありません。ひどくなる前に治療しましょう。