



11月号

令和3年11月
山鹿市立鹿北小学校 保健室

11月には、いい姿勢の日（11月1日）・いい歯の日（11月8日）・いい空気の日（11月9日）... など、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。体のことで、「なぜ・・・？」と疑問のある人は、保健室に聞きに来てくださいね。



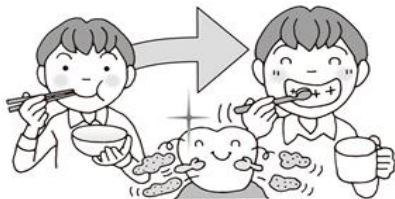
11月8日は・・・

は ひ
いい歯の日 です

今日からできる! **歯** に「いいこと習慣」



〇〇「食べたら磨く」でむし歯予防〇〇



むし歯も歯周病も歯こう（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいだけでは、歯こうはとれませんが、ハブラシで丁寧に行うことで、むし歯も歯周病も防ぐことができます。

〇〇ストップ! おやつのだらだら食べ〇〇



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

〇〇ひと口、30回、もぐもぐしよう〇〇



よく噛むとたくさん出るのが唾液です。むし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

〇〇むし歯がなくても!!
年に1~2回は歯医者さんでチェック〇〇



すみずみまで見てもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯こうなども取ってもらえます。

まだまだ油断はできません！！

感染症対策は「ま・か・し・て」！



① マスクをつける



② かんきをする



③ (手や指を) しょうどくする



④ 手を洗う



こんなしせいで すあっていませんか・・・？

ねこぜ



ほおづえ



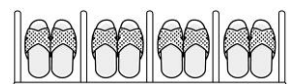
あしく 足を組む



あさくすある



「いいトイレ」って、どんなトイレ？



私たちが毎日、必ず使っているトイレ。『食べものから栄養をとり、いらぬものを出す』という生きるためのしくみにかかせない場所です。さて、みなさんが考える「いいトイレ」って、どんなものでしょうか。みなさんが普段の使い方を少し気を付けるだけで、いいトイレにできると考えられます。

たとえば・・・

- はきものがきちんとそろっている。
- ベンキやまわりが汚れていない。
- トイレトーパーなどがきれいに整理されている。



これらが全てできていれば、とてもいいトイレになると思いませんか？自分だけでなく、友達やお客さまも使う学校のトイレ。いつも、だれもが「いいトイレだね」と思えるようにしておきたいですね。

11月9日～12日は・・・

メディアコントロールウィーク です

