



ほけんだより 11月



NO. 12

令和3年11月08日
楠浦小学校 保健室

気温が低くなり、寒い日が増えました。手洗いや換気、マスクの着用はもちろん、「食べる・寝る・体を動かす」といった規則正しい生活が、健康な体を作ります。今月は、【11/1 いい姿勢の白】、【11/8 いい歯の白】、【11/9 いい空気 of 白】、【11/10 いいトイレの白】など、いい〇〇の白が沢山あります。皆さんは知っていましたか？

11/8→いいはの日 はを大切にしよう！

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

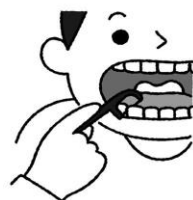
80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事

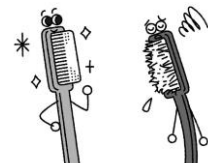


歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

はぶらしの毛先は広がっていませんか？
いたんでいる人は、新しくしましょう。



むし歯の治療が終わった人が増えてきました！今、治療が終わっている人は72.2%(26人/36人中)です！

感染症対策は「ま・か・し・て」！



手あらいできているかな？

水が冷たく感じるこの季節…。
石けん手洗いはできていますか？
風邪やインフルエンザ、そして新型コロナウイルスに感染しないためにも、こまめにせっけんで手を洗い、ウイルスを洗い流しましょう。



マスクのサイズあっていませんか？



はなマスク・あごマスク、よく見かけます…。
あなたは、だいじょうぶ？

「いいトイレ」って、どんなトイレ？

皆さんは、どんなトイレが「いいトイレ」だと思いますか？1人1人の心がけが、いいトイレにつながります。できているかチェックしよう！

- 使い終わったら、水を流している
- ベンキをよごしたら、自分でそうじする
- スリッパをキレイにならべている
- トイレの後は、手を洗っている



今週は、11/8(いいはの日)にちなみ、歯みがきカレンダー(オリンピックバージョン)をだしています。最終日に、おうちの方に点数をつけてもらいましょう。金メダル(満点)を目指して、ていねいな歯みがきをがんばってください！提出日は、11月15日(月)です。

保護者の方へ：歯みがきの時間・丁寧さ・磨けているかを各3点満点で採点をお願いします。

「みがいている」を



「みがけている」に