

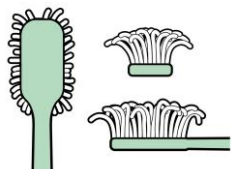
ほけんだより

八代市立龍峯小学校保健だより

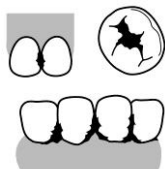
令和3年11月



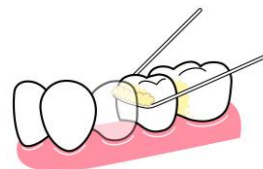
がつようか 11月8日は「いい歯の日」



けさき ひら
毛先が開いたハブラシは
こうかん
交換しよう



みが
磨きにくいところは
とく
特にていねいに磨こう



しかん
フロスや歯間ブラシも
じょうず つか
上手に使おう



むし歯の治療にまだ行っていない人は、荒嶽先生と一緒に
ほけんしつ 保健室で歯の磨き方の勉強をします。お楽しみに！

さむ じょうず 寒さと上手につきあおう

うわぎ したぎ
上着や下着を着る



ときどき きおん あ うわぎ あたた
その時々気温に合わせて上着や暖かい
したぎ
下着を選びましょう。体が冷えないよう
じぶん ふく ちょうせい
自分で服の調整ができると良いです。

はや やす
早めに休む



たいちょう
体調がいつもと違うと感じたらはや
ちが かん
めに寝ましょう。かぜ症状がある時や、
ねつ
熱があるときは家で休んでください。

アタマジラミはいないかな？



あたま ひと
頭がかゆい人はいませんか？アタ
マジラミの 卵 は毛の根元のあたりに
たまご け ねもと
あります。特に、後頭部や耳の後ろに
とく こうとうぶ みみ うし
多くあるので、その部分がかゆい人は
おお ぶぶん ひと
要注意です。おうちの人にも見てもら
ようちゆうい ひと み
ってください。

アタマジラミが見
つかったら、薬局
み やつきよく
にある専用のシャ
せんよう
ンプーやすきぐし
くじよ
で駆除しましょう。

