

ほけんだより 11月

令和6年11月15日
桜山小保健室 No.7

立冬がすぎ、暦の上では冬がやってきました。昼間は冬とは思えない暑さですが、朝と夜は寒いですね。のどが痛かったり、熱でお休みしたりする人も増えてきました。元気の基本は、「早ね・早起き・朝ごはん」と「手あらい・うがい」です。自分でできる予防はしっかりやって元気にすごしましょう。

いい歯

キープできていますか？

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 **奥歯の後ろ**

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

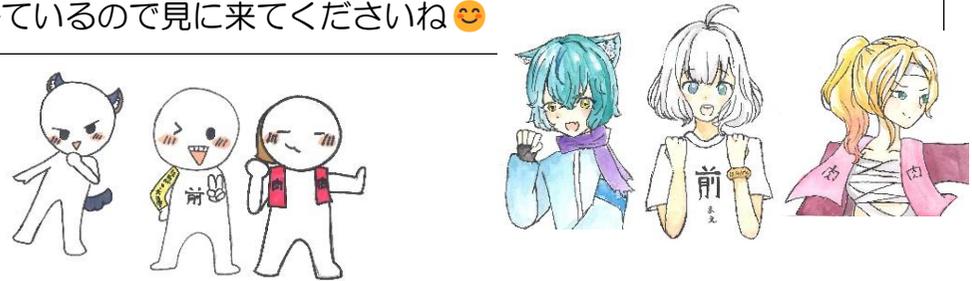
歯みがきの後
きれいにみがけているか
チェックしてみよう☆

～ ほけん委員会 ～



歯みがきをしている人はもちろんたくさんいますが、歯みがきのできていない人もいるので、どうか歯みがきの大切さを伝えたいということを保健委員会に投げかけました。すると、委員長が自ら、みんなに伝わりやすいようにと劇を考えてくれました。少ない人数で練習もたくさんがんばりました。保健委員会みんなの気持ち伝わって、歯みがきをする人が増えてくれるとうれしいです。

みんなが親しみやすいように、6年生の富永あやのさんが、歯のキャラクターを考えてくれました！名前や設定は、保健室前に掲示しているので見に来てくださいね😊



●おうちの方へ●

荒尾市内の学校では、インフルエンザが出始めています。ご家庭でも手洗いうがいの励行などお子さんの体調管理をお願いします。