

ほけんだより

長倉小学校
保健室



健康な生活習慣をつくりたい
十一月の保健目標

朝夕は少し肌寒くなり、昼でも 20℃にならない日があります。このところ、気温差のせいか体調をくずしている人もふえてきました。気温に合わせて洋服を調整しましょう。

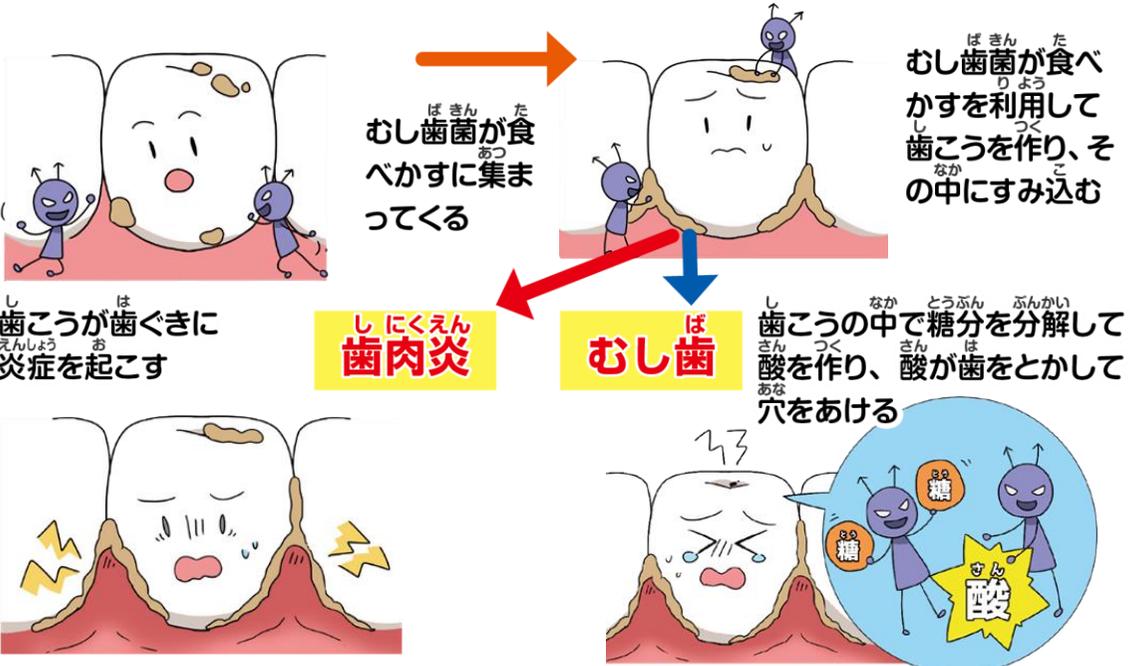
今、子供達は、運動会の本番に向け練習を頑張っています。参観されるみな様もルールを守りながら一緒に応援をしましょう。運動会の後は持久走大会です。走るのが得意、苦手な人もいます。朝マラソンもやっていないので、久しぶりの長い距離を走るのはきついかもかもしれませんが、最後まで走りきることを目標に練習をしていきましょう。



いいは
11月8日は、118の日です

むし歯と歯肉炎の原因は「しこう」です。「しこう」を作らせないためには、食事の後の歯みがきが大切です。特に、ねる前の歯みがきは、時間をかけて、ていねいによごれを取りのぞきましょう。

歯に食べかすがあると...



だ液には殺菌作用があるため、むし歯菌はだ液が苦手です。しかし、ねている間はだ液の量が減るため、むし歯菌が増えてしまいます。夜ねる前の歯みがきは、わすれずに、しっかりみがきましょう！

ちょっと復習 基本の歯のみがき方をチェック！

基本のみがき方

むし歯になりやすい奥歯から順に、1本1本ていねいにみがく。歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、小さく小刻みに動かすのがコツ。

歯並びが悪いところ

歯ブラシを縦にして歯を1本ずつみがく。

歯がぬけているところ

歯ブラシを縦や斜めにして、となりの歯をしっかりとみがく。

下の前歯のうら

歯ブラシの「かかと」

歯ブラシの「かかと」を縦に使い、かき出すようにみがく。

奥歯のみぞやうら

歯ブラシを口の横から入れてみがく。

前歯のうら

歯と歯のあいだ

歯と歯肉のあいだ

おく歯のみぞ

歯がかさなってはえているところ

しこうがつきやすい場所はここだよ！

「家庭用健康観察記録票(11月分)」には、持久走の練習参加のらんがあります。体育がなくても、毎日参加できるかどうかを記入しましょう。また、欠席連絡のQRコードは「家庭用健康観察記録票」上部にあるものが利用できます。こちらもOK➡

