

ほけんだより 11月

令和3年11月2日

仁田佐古小学校 保健室

No. 8

11月7日は立冬です。昼間の日差しは暖かくても、日が落ちると急に寒くなります。冬が駆け足でやってきます。かぜをひかないように、体調管理に気を付けましょう。



11月8日は「いい歯の日」

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

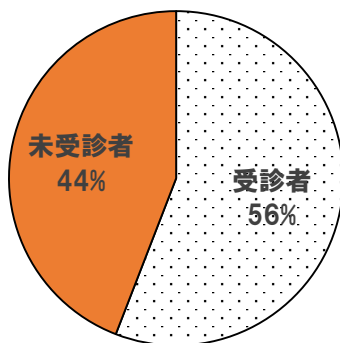


歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

歯科受診状況（10月末 現在）



保護者の方へ

歯の治療は終わりましたか？

むし歯は、歯科で治療を受けなければ治すことはできません。もし、まだ治療を受けられていない場合は、できるだけ早く受診をお願いします。

また、治療が終了しましたら、「受診報告書」の提出をお願いします。

※裏面もあります。

11月9日は「いい空気の日」

換気をしない部屋には、細菌やウイルス、ほこりなどがたどよい、体調不良や病気を引き起こす原因となります。寒くても換気をしましょう。

授業中は、5～10cmあける！

休み時間は、全開！！



11月10日は「いいトイレの日」

一人ひとりの小さな心がけで気持ちの良いトイレを作っていきましょう。

いいトイレにするための5箇条

汚れたところはきれいにすべし



トイレットペーパーを確認すべし



しっかり流すべし



足の位置に気を付けるべし



スリッパはきれいに並べるべし

