

ほけんもりもり11月

令和6年11月5日
 おがのしょうがっこうほけんしつ
 小鹿野小学校保健室
 すずき 鈴木

学校教育目標

仲よく力を合わせる子 明るく元気な子 進んで学習する子

朝・晩が急に冷え込んできました。この時期は、体が寒さに慣れていないため体調管理に
 要注意！早寝早起きはできていますか？おなかを出して寝ていませんか？

これから来る冬の寒さに負けないため、早寝・早起き・朝ごはんと運動や手洗いうがいなど
 を心がけて、強い体づくりをしていきましょう。

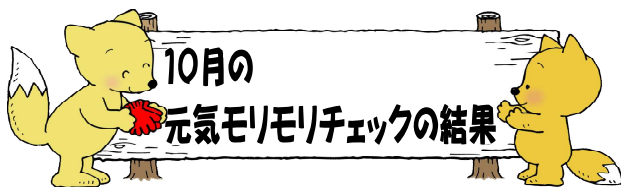


11月のおしらせ

日(曜日)	対象	内容
8日(金)	全校	歯科衛生士さん・保健師さんによる歯科指導があります 1年生：1時間目 ブラッシング指導、カラーテスト 2年生：2時間目 ブラッシング指導、カラーテスト 3年生：3時間目 ブラッシング指導、カラーテスト 4~6年生：4時間目 歯科講話
8日(金) ~ 14日(木)	全校	~いい歯キラメキ週間~ 8日から14日までを期間として、はみがきカレンダーの実施をします。 おうちの人からのコメント欄もありますので、ご協力をお願いします！



※ 別途通知を配信しますが、カラーテストで使用するもののご用意をお願いいたします。



「つめ」が○だった人



9月:176人

210人中167人

「朝ごはん」が○だった人



9月:209人

210人中208人

「すいみん」が○だった人



9月:165人



210人中168人



感染症に注意しましょう



各所で、インフルエンザやコロナウイルス感染症の感染者が増えてきています。今年はマイコプラズマも多いようです。手洗いうがい、手の消毒を始め、感染症対策をもう一度確認しましょう。体調が優れないときは、人に移さないためにも無理をせず、しっかりと治るまで家で過ごしましょう。



うまく    
元気に過ごそう!



 **き** そくただしい生活習慣 

 **た** いりよくをつける 

 **え** いようバランスの良い食事 

 **て** あらいうがいを忘れずに 

歯を守る 3つの C

CHECK 確認



歯科健診の結果を見て、自分の歯の状態を知っておく。

CARE 予防



食後の歯みがきで口の中をいつもきれいに

CURE 治療



気になるところは早めに歯医者さんに相談

歯ブラシのチェックをしてみよう

歯ブラシのチェックをしていますか？歯ブラシの後ろから、毛先がはみ出して見えるくらい広がっていたら要注意！

歯ブラシは、歯に毛先を当てて汚れを取り除きます。開いた毛先の歯ブラシでいくら一生懸命みがいてもきちんとみがけません。そんなの残念・・・

家庭で使っている歯ブラシも、学校で使っている歯ブラシも、1ヶ月に1回は点検・交換をするようにしましょう。

