

ほけんだより11月

令和3年11月1日(月)

系満市立高嶺小学校 保健室



11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮ふ(12日)・・・と健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。体のことで「そういえば・・・なぜ?」と疑問がある人はぜひ、保健室まで聞きに来てくださいね。



高嶺小学校では、11月8日の「いい歯の日」にちなみ、11月を歯の治療月間とします。この機会に保健室では、むし歯の治療が終わっていない子向けに保健指導を行います。学級で日にちが違いますので担任の先生から連絡を受けた子は保健室で一緒にむし歯について学んでいきましょう。

あなたは大丈夫?

お口のチェック表

- 甘いおやつをたくさん食べている
- 歯みがきの時間が短い
- かむ回数が少ない
- 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- しばらく歯医者さんに行っていない

1つでも当てはまったら、むし歯になりやすいお口かも…。毎日の習慣を見直してみよう!

げんき★クイズ

使うと歯が寒くなるもの

なんだ?



ヒント 文房具だよ

線でつないでみよう！

健康にまつわる

記念日 分かるかな？



はみがきのときは鉛筆みたいに持ってね。
 軽い力で小刻みに1〜2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出そう！ 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

11月8日《そとこ》 ← 11月9日《そとこ》 ← 11月10日《そとこ》 ← 11月11日《そとこ》 ← 11月12日《そとこ》 ← 11月13日《そとこ》 ← 11月14日《そとこ》 ← 11月15日《そとこ》 ← 11月16日《そとこ》 ← 11月17日《そとこ》 ← 11月18日《そとこ》 ← 11月19日《そとこ》 ← 11月20日《そとこ》 ← 11月21日《そとこ》 ← 11月22日《そとこ》 ← 11月23日《そとこ》 ← 11月24日《そとこ》 ← 11月25日《そとこ》 ← 11月26日《そとこ》 ← 11月27日《そとこ》 ← 11月28日《そとこ》 ← 11月29日《そとこ》 ← 11月30日《そとこ》

歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です