

# ほけんだより 11月

令和5年11月1日 三ツ城小学校 保健室

今日から11月、日に日に気温が下がり、秋の気配を感じるようになりました。体が寒さになれていないこの時期は、気温が下がると体調をくずす人もでてきます。これからやってくる本格的な冬にそなえて、「はやね・はやおき・あさごはん」、運動、手洗いなど、寒さにまけない体づくりをしましょう！

## よぼう かぜ予防をしよう！

せっけんでてあらいをする



すききらいせずなんでもたべる



そと げんき うんどう  
外で元気に運動する



はやね・はやおきをする



へや くうき い  
部屋の空気を入れかえる



## ~11月8日はいい歯の日！~ 歯に「いいこと習慣」

### いいこと習慣①

「食べたらみがく」



むし歯も歯周病も「歯垢」が原因です。歯ブラシで歯垢をおとすことで、どちらも防ぐことができます。

### いいこと習慣②

ストップ！

おやつのだらだら食べ



むし歯菌は、食べ物の糖分からつくられます。長い時間食べていると、どんどん歯がとかされてしまいます。

### いいこと習慣③

ひと口30回、かみましよう



よくかむとたくさんのだえきがでます。だえきは歯を溶かす酸を薄めたり、口の中のをきれいにするのに役立ちます。

## 田嶋先生に歯みがき指導をしていただきました(3年生)

10月18日(水)に学校歯科医の田嶋先生におこしいいただき、3年生を対象に歯みがき指導をしていただきました。みがき残しの多いところなどを確認し、どうしたらみがき残しがなくきれいにみがくことができるか考えました。

