

ほけんだより



令和6年11月1日
一宮市立大和西小学校

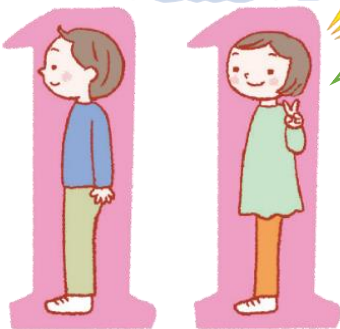
11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

11月1日は…

いい姿勢の日!

「1」は背筋真っすべの
いい姿勢のこと。
あなたの姿勢はいい姿勢?



かがみ鏡を見て、時々
たしかめてみま
しょう!

食事のあとは、歯
をみがきましょう。
ねる前は、特
にいていねいにみが
きましょう!

11月8日は…

いい歯の日!

あなたの歯は健康で
いい歯かな?



正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか? 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に
きちんと当てる



②軽い力で
みがく

③歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。

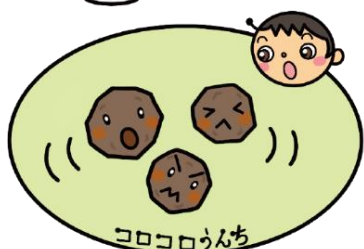
1か所を、20回く
らいコチョコチョコ
みがこう!

かがみ鏡を見ながらみが
くといいですよ。



いえひと
家の人に、し
あげみがきや
かくにん
確認をしてもら
うのもいい
ですね。

健康なうんちしてますか?



うんちは毎日出ますか。それともなん日も出ない日がありますか? うんちが何日も出ないとおなかが
いたくなります。バナナうんちが出るように、①食事はすききらいしない ②水分をとる ③体をうご
かすことを心がけましょう。