



ほけん だより



R6.11 末広小保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

1日の気温の変化が大きくなり、体調を崩してしまう人も増えてきました。急な寒さに備えて、はおれるものを1枚もってくるとよいですね。また、これから冬に向かってどんどん寒くなっています。寒さに負けない丈夫な体を作りましょう！



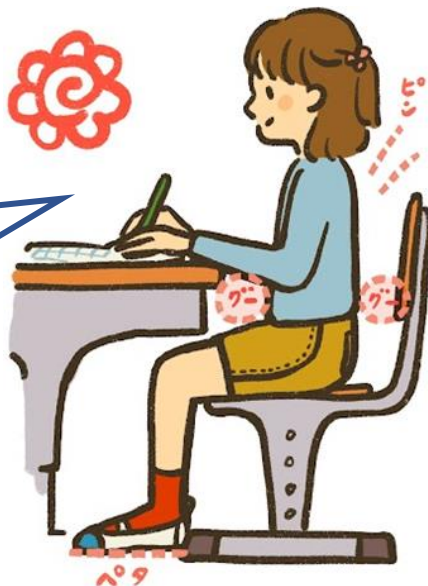
姿勢に気をつけよう



授業中に教室をのぞいてみると、足を組んでいたり背中が丸まっていたりと姿勢がわるくなっている人を見かけます。姿勢がわるいと、内臓や骨が曲がることで、息がしにくくなったり、将来体がいたくなったりします。よい姿勢を意識して、今だけでなく、大人になっても健康でいられるとよいですね。

よいしせいの

あいことば



グー

おなかとせなかに
グー ひとつずつ

ペタ

あしはゆかにペタ

ピン

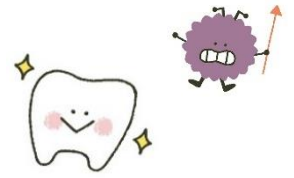
せすじはピン

今日は、いいことあったかな？

「いいこと日記」をつけてみませんか？ 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？



11月8日は 118の日



11月8日は11・8の語呂合わせで、「いい歯の日」です。みなさんの歯や口の中は健康でしょうか？
1学期の歯科検診の結果を見て、自分の歯みがきについて考えたり、まだ病院に行っていない人は病院に行ったりできるとすてきですね。

また、毎日の歯みがきでは、**みがきのこしのないはみがき**ができていますか？自分ではみがいているつもりでも、おなじところしかみがけていなかったり、奥の歯までとどいていなかったりなど、みがきのこしやすいポイントはたくさんあります。その中でもみがき残しやすいところが下に書いた場所です。どれも「**歯ブラシの毛先がとどきにくいところ**」なので、**食べ物のかすや歯こう**（むし歯きんのかたまり）がのこりやすいのです。歯をみがくときは気をつけてみがけるとよいですね。

みがきのこしがおおいところ

いい歯のために歯みがきしよう！



ど しょくご
3度の食後

ぶぶん いない
3分以内に

ぶぶん かん
3分間

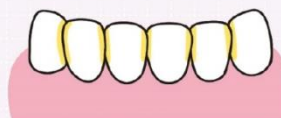
おく ば なか
奥歯のみぞ（まん中のへこみ）



は しにく は
歯と歯肉（歯ぐき）のさかいめ



は は あいだ
歯と歯の間



は
歯ならびがデコボコなところ



いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

としをとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



た しょくご
食べたならみがく。3
食後、3分以内に3
ぶんかん りそうぎ
分間が理想的。



ぼん ぼん は い しき
1本1本の歯を意識
しながら時間をかけ
てみがく。



も ぐ も ぐ
よく噛むことでだ液が
しっかり出ると、むし
歯予防にも効果あり。



は は あいだ
歯と歯の間はデンタル
フロスや歯間ブラ
シを上手に活用。