



11月おけんだよ!

R3.11.2
銚田北小保健室
No. 7



ひぐれも早くなり、秋本番を感じるころになりました。運動会や遠足など、みなさんのがんばりが光った10月。たくさんがんばった分、つかれが出てくるかもしれません。11月も早ね早起きの規則正しい生活を心がけ、元気にすごしましょう。また、朝夕はすずしくなってきました。上着などの衣服で上手に調節するようにしましょう。



11月の目標

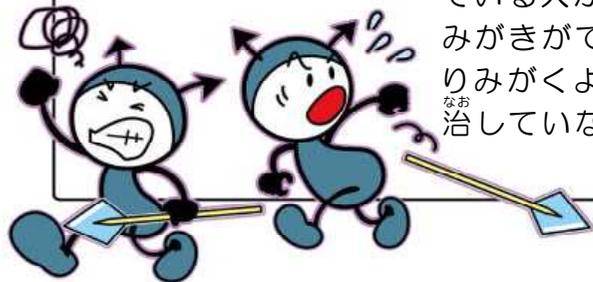
- ・保健
 - ・安全
- 正しいしせいで生活を送ろう
清掃や作業は順序よく安全に行おう



11月8日は「いい歯の日」



11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは、歯をたいせつにしていますか。「元気アップチャレンジ」や「夏休みの生活の記録」をみると、歯みがきがおろそかになっている人がたくさんいます。とくに、朝の歯みがきができていない人が多いので、しっかりみがくようにしましょう。また、むし歯を治していない人は、早めに歯医者さんに行きましょう。



- あまいおやつをたくさん食べている
- 歯みがきの時間がみじかい
- 食事の時、かむ回数が少ない
- ねる前の歯みがきをわすれてしまう
- しばらく歯医者さんに行っていない

1つでもあてはまったら、むし歯になりやすいお口かも・・・!
毎日のしゅうかんを見直してみよう。

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か月に一度が目安です

11月10日は「いいトイレの日」



トイレはたくさんの方が使う場所。だからこそ、きれいに使いたいものです。

- ・ 用がすんだら、かならず流そう。
- ・ よごしてしまったら、きれいにしてから出よう。困ったことがあったら保健室まで来てください。
- ・ トイレトペーパーの切れはしが落ちてしまったら、拾ってからトイレを出よう。



※ 必ず次に使う人がいることをわすれずに。みんなで気持ちよく使しましょう。