

えがお ほけん 保健だより! 11月



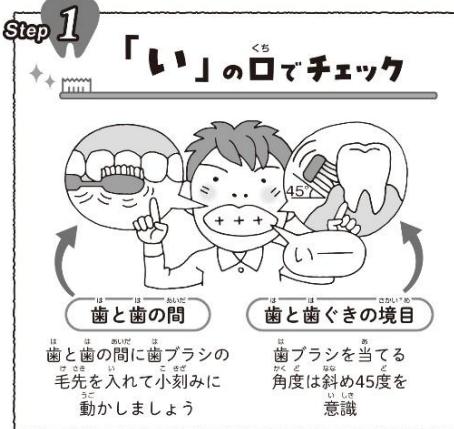
11月8日は

いい歯の日

3 Step で歯みがきチェック

羽生市立新郷第一小学校 R7. 11. 7

いい歯、キープできていますか? は歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

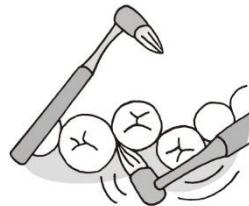


それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別

オススメ グッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ
ワンタフトブラシ



歯と歯の間
歯間ブラシ デンタルフロス

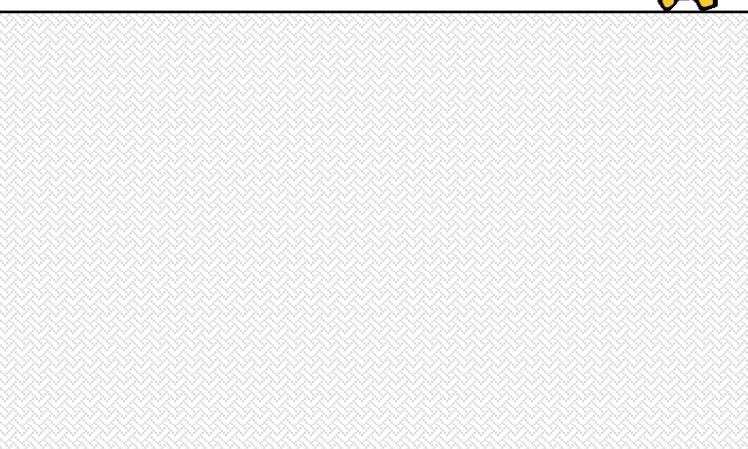


番外編 歯肉の痛みが気になる
歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることもある。

いいじい歯 チャンピオン賞



歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何か?



か☆



△つつ△



と□い

□=1
☆=2
△=3

ヒント 歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それよりも早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけていねいにみがいてもきれいにならなくなります。

<該当の基準>

- 1~6年生までむし歯や治した歯がない児童
今年度は、9人の児童が受賞しました。

※『いい歯チャンピオン』は、健康な歯を推進するアンバサダーとして活躍してもらいます。



やす じかん そと 休み時間は外であそぼう!!

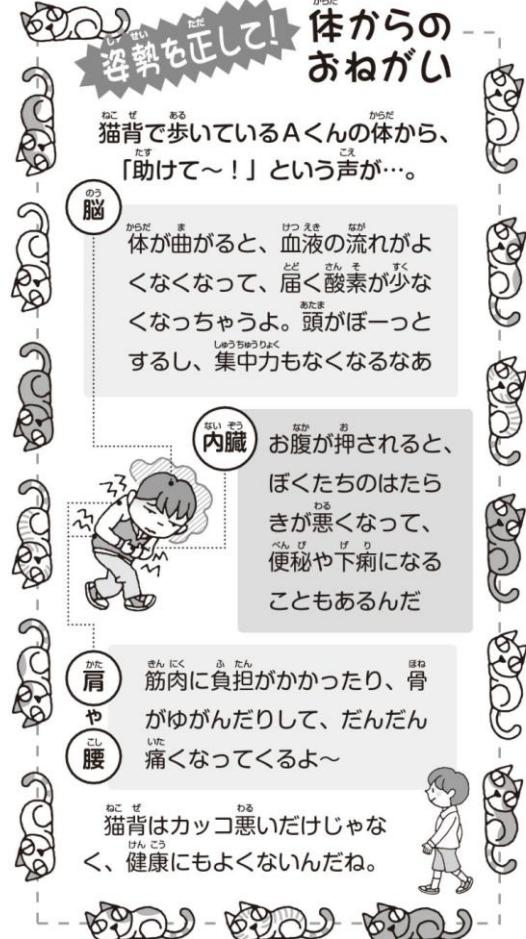


あたたかく空気がすんでいて気持ちのいい秋です。外遊びは、体が丈夫になるだけでなく、授業で集中した体をリフレッシュさせてくれます。またカルシウムが歯や骨になるためには太陽の光が必要です。目の視力も太陽の光をあびることはいいそうです。見上げてみよう!!青く高い空を。

11月

保健行事

- 11日(火)さわやか走記録会試走
- 13日(木)薬物乱用防止教室(6年)
- 13日(木)スクールカウンセラー来校
※相談がある場合は声がけください。
- 18日(火)さわやか走記録会
- 19日(水)オールピカいちチェック
(つめを切ってこよう!!)
- 27日(木)さわやか走記録会予備日



11月の「きょうは何の日?」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

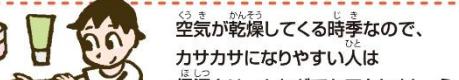
「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥てくる季節なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけではままず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。



お風呂で温まろう

お願い



くさわやか走記録会に向けて

さわやか走記録会に向けて練習が始まっています。毎朝の健康観察とリーバーの入力を願いします。

※不参加だけでなく、1周だけや半分の距離など体調に合わせてコメントを入力して参加することも可能です。当日に向けて調整をしていってほしいです。