



保健だより

11月



11月8日は

いい歯の日

羽生市立新郷第一小学校 R7. 11. 7

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 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。

Step 1

「い」の口でチェック



歯と歯の間

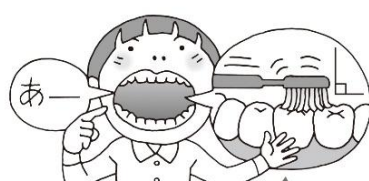
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2

「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3

舌で歯を触ってチェック



ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側

奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

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



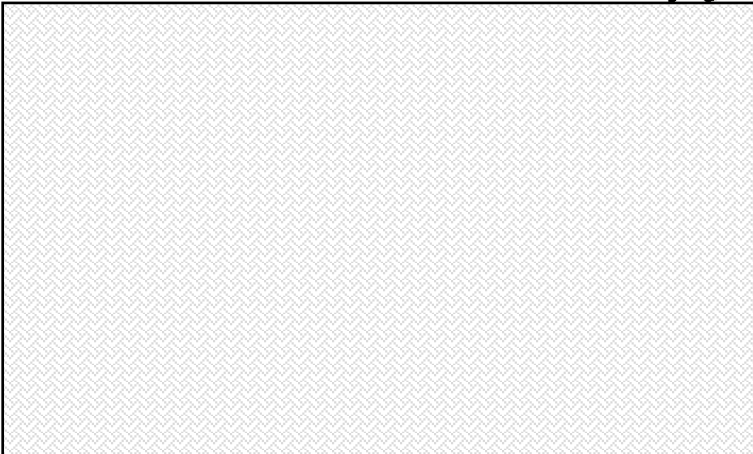
歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

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。

いい歯チャンピオン賞



歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何かな？



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!!



ポカポカと温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



姿勢も正して! 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜!」という声が…

脳 体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

内臓 お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

肩や腰 筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。



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(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。



空気が乾燥してくる時季なので、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。



シャワーだけで済ませず、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



<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お願いします。

※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。