

ほけんだより



第7号 令和6年11月 城岳小学校 保健室

11月になり、暑さも少し和らいできましたね。

これから、どんどん寒くなり、カゼや感染症がはやる季節になります。カゼや感染症にかからないために、手洗い・うがいを心がけましょう！！

11月の保健目標

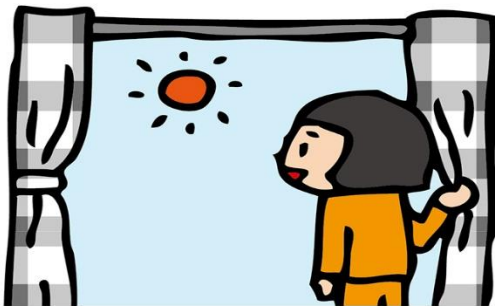
きょうの自分は元気かな



外で元気に運動しよう

冬を元気にすごすための健康習慣

おひさまの光をあびよう



外でからだをうごかさう



お風呂にゆっくりつかろう



よくかんで食べよう



11月8日は、いい歯の日！



いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳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！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



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。



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。

木を使って歯みがき？

昔の人は、どのように歯をみがいていたと思いますか？江戸時代の人たちは、柳や黒文字などの木の枝の端を煮たり、たたいたりして細かくしたもので歯をみがいていました。現在ではさまざまな大きさや形のものがあり、使いやすくなっている歯ブラシ。昔も今も変わらず、歯みがきの大切さは変わりません。ものを食べたあとは、歯みがきを忘れずにしましょう！

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取りましょう。

スクールカウンセラーの相談日のご案内

【相談日】

11月7日・14日・21日・28日(木)

12月5日・19日(木)

2025年

1月9日・28日(木)

2月13日・20日(木)

3月4日(木)

【予約時間】

12:30~15:30



お子様のことで気になることがある、登校を渋っている、子育てについてなど、日頃気になっていることがありましたら、お気軽にご相談ください。

☆予約につきましては、担任へお伝えいただくか、城岳小保健室までご連絡ください。