

ほけんたいあり 11月

令和3年10月29日
大田区立東糀谷小学校
保健室

だんだん寒くなり、いよいよ冬が近付いてきました。朝晩は冷え込むので、上着などで調整しながら、かぜをひかないように気を付けましょう。

冬はインフルエンザも流行します。マスク・手洗いは忘れずにしましょう。

11月の保健目標
風邪や感染症を
予防しよう

～11月に提出するもの（保健関係）～

◎受診連絡票（歯科検診後「お知らせ」の紙（水色）をもらった人）

11月16日（火）は、秋の歯科検診があります。

「受診のお知らせ」をもらった人は、早めに受診し、受診連絡票を学校へ提出してください。



マスクはあごの下までさげる

朝ごはん3つのスイッチ

からだを動かす
スイッチ



活動モードに
切り替わります

あたまを目覚めさせる
スイッチ



勉強に集中
できます

うんちを出す
スイッチ



腸の動きを
活発にします



マスクは鼻の形に合わせる



マスクで鼻と口をおおう

11月8日は「いい歯の日」です。むし歯になる原因は甘いお菓子や飲み物だけではなく、日ごろの食事の中にも潜んでいます。飲んだり、食べたりした後はしっかり歯みがきをしましょう。

特に11月16日（火）の歯科検診の日の朝は、忘れずに歯みがきをしましょう。



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カ月に一度が目安です