

ほけんだより

11月

令和元年 10月 31日 (木)
丹波小学校 保健室



突然ですがここでクイズです。毎年11月8日になると始まるものがあります。それはなんでしょうか。正解は…冬！カレンダーのうえでは11月8日は立冬になっています。立冬とは冬の始まりのこと。「立」には新しい季節になるという意味があります。立春・立夏・立秋と並んで季節の大きな節目です。冬が近いことを感じさせる時期になってきますが、体が温まるものを食べて、元気に冬のスタートを切りましょう！



今月の保健目標は

寒さに負けない体をつくろう
です。



早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ
が始まりました！
“はやねちゃん” や “あさごはんまん” と
ぜひお友達ちになれるようにがんばろう！



歯みがき指導についてのお知らせ

「土日の間に歯が抜けた！」「歯がグラグラして痛い！」と教えてくれることも多いみなさん。みなさんにとって、いまは子どもの歯から大人の歯に生えかわる大切な時期です。子どもの歯のときにできてしまった虫歯はしっかりと治さないと、大人の歯になっても悪い影響が出てくるということを知っていましたか？

そのため、5月に行った歯科検診で虫歯があるという診断をされた人は歯医者さんへ行くようにしましょう。虫歯がなかったと診断された人も安心するのではなく、毎日の歯みがきと歯に良い食生活を心がけるようにしましょう。

11月8日は「いい歯の日」となっています。そこで、丹波小学校では11月に歯科衛生士の方に来校していただき、歯みがき指導を行います！



カゼ予防のためにできること



手洗い



うがい



人と人混みをさける



十分な睡眠



マスクをつける



日時：11月11日(月) 12時45分から

もちもの：給食後の歯みがきに使っている歯ブラシ・コップ
汚れても良いタオル・手鏡・赤と青の色えんぴつ
空のペットボトル(500ml)・空の牛乳パック(開いてないもの)・洗濯バサミ2つ

*歯垢の染め出しを行います。
不安であれば、汚れても大丈夫な服装の準備をお願いします。

