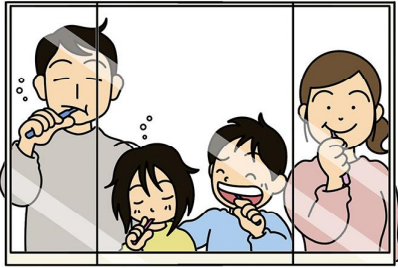


ほけんだより 11月

NO. 8 令和6年11月7日 安中市立碓東小学校 保健室

歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

歯の健康チェック!

歯のチェックには手鏡を使うのがおすすめです。最近、歯医者が使うような先端が曲がっているタイプやLEDライトがついているものもあります。口の中全体をよく見て、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか、しっかりチェックしましょう。



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。

再受診勧告（歯科）を配付します

歯科検診で受診勧告をもらい、受診した人の割合は

54.0%（10月末）です。再度、受診勧告をもらった

人（57人います）は、早く受診しましょう。受診したにもかかわらず、配られなかったら担任に連絡していただけたらありがたいです。よろしくお願ひします。



寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかりと手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



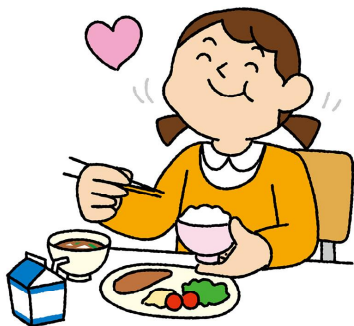
夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

今日は、いいことあったかな？

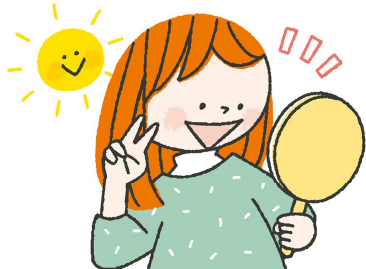
「いいこと日記」をつけてみませんか？ 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？

保護者の方へ

～朝の健康観察をお願いします。～



きょうの自分は元気かな



注目ポイントはココ！

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している(熱っぽい)
- 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。