



令和4年11月 東脊振小学校 保健室

日が短くなり、朝晩は冷え込むようになり
 ましたね。一日の中で気温の変化が大きいこ
 の時期は、体調をくずす人が多いです。自分
 で衣服の調節をしながら、しっかり体を
 動かし、寒さに負けない体をつくっていき
 ましょう！

こんげつ
今月のほけんもくひょう
さむま
寒さに負けない
からだ
体をつくる



よほうしゅうかい ほけんいいんかい
～かぜ・コロナウイルス予防集会～ 保健委員会より

11月2日(水)の朝の時間に、保健委員会でかぜ・コ
 ロナウイルス予防集会を開きました。手洗いについて
 のクイズや、給食時のもく食、教室の換気について
 の動画を通して、あらためて感染症対策について考え
 ることができました。これからどんどん寒くなってい
 き、様々な感染症が流行してくる時期になります。み
 んなが毎日元気に過ごせるように、一人ひとりが意識
 していくことが大切ですね！



消毒液 **続けよう感染症対策**



11月8日は



11月8日は「いい歯の日」です。みなさん毎日
ていねいな歯みがきができていますか？
6月に行った歯科検診では、みがき残しがある
と言われた人が多かったようです。みがき残し
がないように、ていねいな歯みがきをこころがけ
ましょう！

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にていねいに