

# 月替り便り 11月

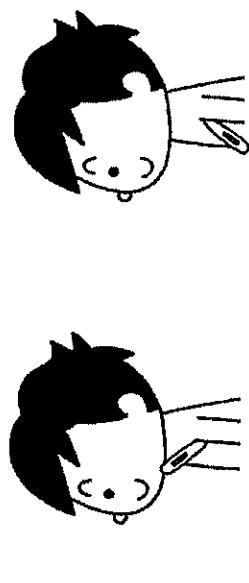
神崎市立神崎小学校 保健室 2019.11月

吹く風がだいぶ冷たくなってきました。行事の多い12学期は、たまたま体験がでやすく、また、緊さに慣れていないこの時期はかぜをひきやすくなります。これからやつてくる本格的な冬、かぜの流行シーズンに備えるために丈夫な体を作りましょう。

- ・毎日、しっかり朝ごはんをたべてください。
- ・睡眠時間は、たっぷりとていてください。
- ・手洗いがいつもできている？
- ・毎日ハンカチを持っていますか？
- ・しゃかう（かみこみ）がでていますか？

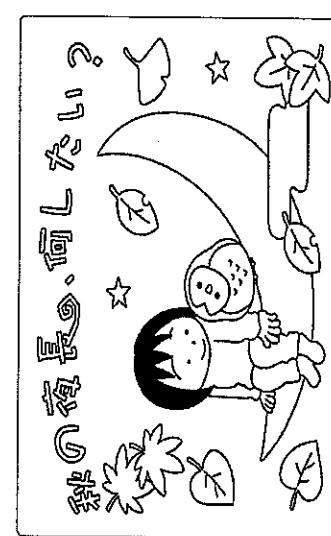
**おもな温計の使い方、  
とっても正しい！**

①おなめ上からさす ②おなめ下からさす

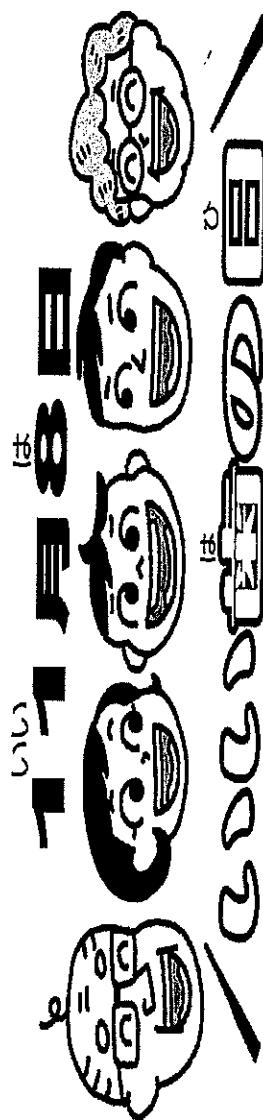


こたえは②です。体温計の先をワキのくぼみのまん中に、ななめ下から少し押し上げるようにして、さします。その後、ワキをしっかりと閉じましょう。

**かぜをひいたかな？**  
**と思つたら…**



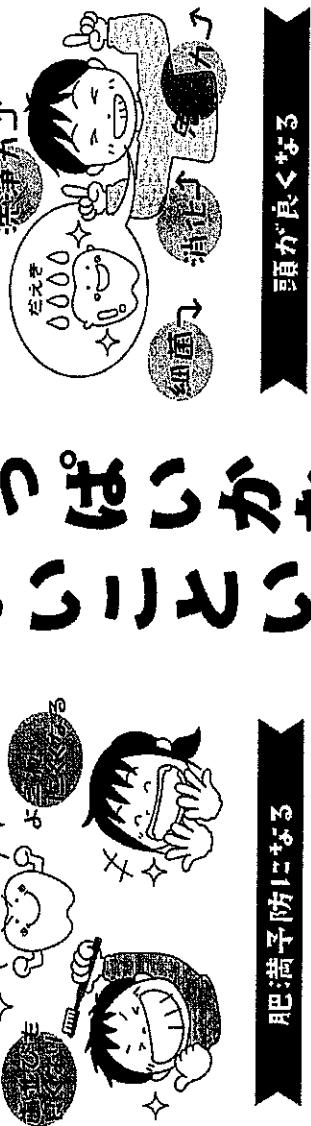
**いっぴいかむと  
いいこひっぱい**



脳の働きが良くなるんだって



少ない量で満足できるようになる



頭が良くなる

## 歯周病にならないために

●歯みがきのときのハブラシは…

持ち方：鉛筆を持つように軽く

動かし方：力をいれすぎず、こきざみに

あて方：歯と歯ぐきのさかいめ  
を45度の角度で



むし歯や歯肉炎の主な原因是、「歯ごう（ブランケーク）。毎日・毎食後の歯みがきでおとせているでしょうか？