

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます

11月

令和6年11月8日  
第6号  
上沖小学校保健室  
おうちの人とよみましょう

# ほっとけんしつ

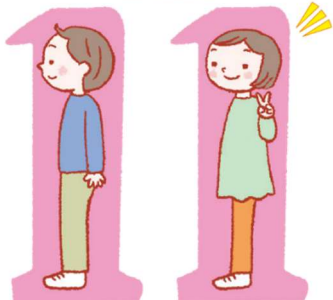
だんだんと気温が下がり、冬が近づいてきましたね。空気が乾燥するこの時期は、かぜが流行しやすいです。こまめに手洗い・うがいをして健康で元気な体を作りましょう。

## 11月は「〇〇の白」がいっぱい!

11月1日は…

### いい姿勢の日!

「1」は背筋真っすべの  
いい姿勢の1つ。  
あなたの姿勢はいい姿勢?



11月8日は…

### いい歯の日!

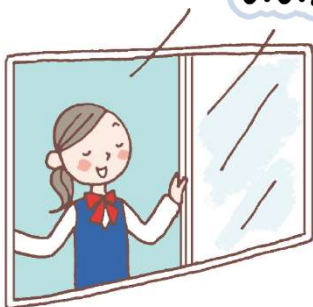
あなたの歯は健康で  
いい歯かな?



11月9日は…

### いい空気の日!

部屋の空気の  
入れかえをして、  
いい空気の中で過ごす!



11月10日は…

### いいトイレの日!

次に使う人のことを考えて、  
トイレを使っているかな?  
こまめなそうじも大切です!



11月12日は…

### いい皮ふの日!

かんそうしたり、  
病気になるったり  
してないかな?  
正しいケアをしてあげよう!



11月26日は…

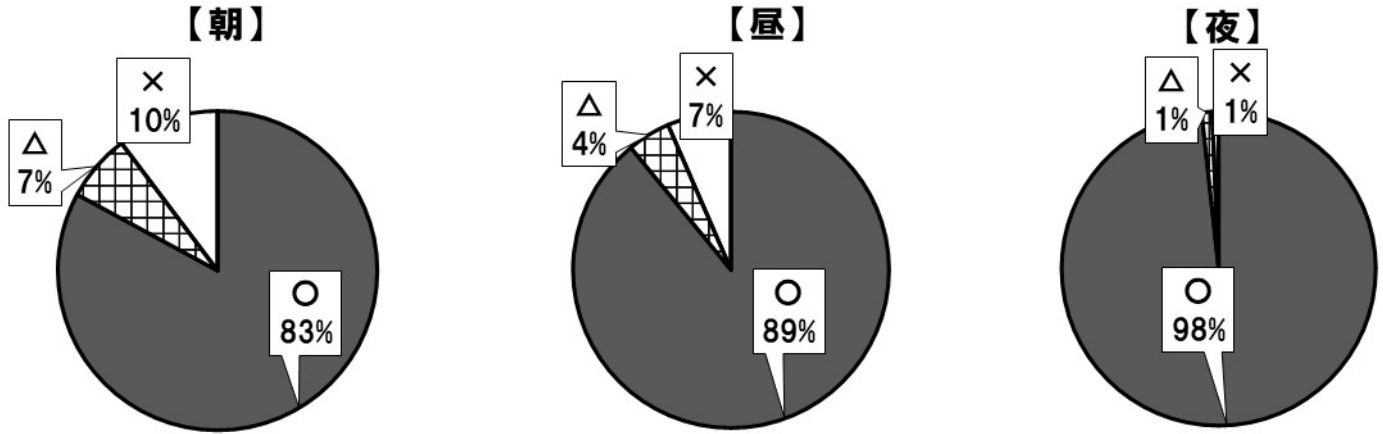
### いいふろの日!

ゆっくりと  
お風呂に入って、  
1日のつかれをとろう!



# 11月8日は「いい歯の日」

2学期の健康積立カードから、朝・昼・夜の「歯みがきができていますか？」という質問の結果を集計しました。上沖小学校では、朝の歯みがきができていない人が多くいました。朝も忘れずに歯をみがき、食べたら歯をみがく習慣を続けましょう。



## “歯みがき名人”のみがき方

毎日の歯みがきをもう一歩レベルアップさせるために、3つのみがき方のポイントを確認しよう！

●**こちょこちょみがき**  
歯と歯肉のさかい目を  
小さく動かしてみがく



●**かるめのみがき**  
歯ブラシに力をあまり  
入れないでやさしくみがく



●**たてみがき**  
前歯の裏、奥歯のでこぼこは  
歯ブラシをたてにしてみがく



## 11月 歯みがきカレンダー

11月8日はいい歯の日です。11月8日から11月13日まで歯みがきが出来たら色をぬりましょう。

12日までぬれたら、保健室に出してください。締め切りは、11月15日(金)です。

(1日3回…好きな色、2回…赤、1回…青、0回…黒)

11/8(金)	11/9(土)	11/10(日)	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)

ねん くみ ぼん なまえ