

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます



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そう!

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!**

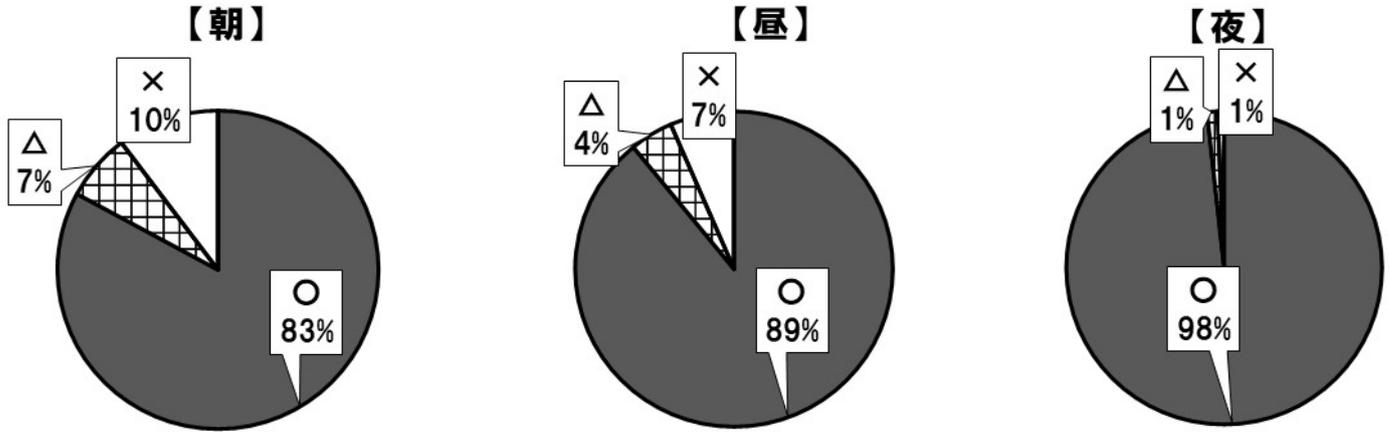
かんそうしたり、病気になるったりしていいかな? 正しいケアをしてあげよう!

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 ほん なまえ