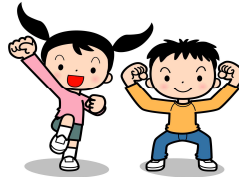


ほけんだより 11月号

茂木小学校
保健室
2018.11
NO.8



11月の保健目標
寒さに負けない丈夫な体をつくろう

肌寒い季節になり、かぜをひいている人が増えています。手洗い・うがいなどの予防はもちろんですが、丈夫な体をつくること何より大切です。規則正しい生活を心がけ、毎日元気に活動しましょう。

じょうぶなからだをつくるためには・・・

バランスのよい食事をしよう！

朝・昼・夜の食事を、きちんととろう。魚や野菜もしっかり食べよう。



うがい・手あらいをしよう！

外から帰ったら、石けんで手を洗い、うがいをしよう。



適度な運動をしよう！

晴れた日は、外で元気に遊ぼう。



しっかり睡眠をとろう！

一日の疲れをしっかりとるためには、夜9時には布団に入りましょう。

11月8日は【いい歯の日】

いい歯のために、プラークコントロール！



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。