



ほけんだより

令和5年11月7日

玄海小学校 保健室

朝晩、冷え込む季節になりました。体調をこわしやすい時季です。毎日の生活の

中で「運動・栄養・睡眠」をきちんと整えてかぜ予防をしていきましょう。



11月8日は「いい歯の日」

あなたはきちんとみがけてる？

歯を大切にしていますか？ 食べ物を食べる最初の入り口です。一生大事にしてください。

【保護者の方へ】子どもだけのブラッシングでは、磨き残しがあります。正しいブラッシングが来ているかどうかも含めて時々ブラッシングの補助をしたり、磨き残しがないか確かめたりしてみてください。



鏡を見ながらテコボコ歯や、歯と歯の間の磨き方をていねいにしましょう。歯磨き上手になりますよ。



①「あ〜」の口の形で下の奥歯を20回磨きます。



②反対側も20回磨きます。



③「あ〜」の口の形で上の奥歯を20回磨きます。



④反対側も20回磨きます。



⑤「い〜」の口の形で奥歯の横を20回磨きます。



⑥反対側も20回磨きます。



⑦前歯を20回磨きます。



かがみを見ながら磨いてね★

かぜひきさんが増えてきました



意外に多い



水が冷たいから、ちょっとぬらすだけでいいや。



どっちがいい？

ウイルスたちを洗い流して、スッキリ！



手についたウイルスが、体の中へ侵入！



2つのうがいパーフェクト

ブクブクうがい

よごれやウイルスを洗い流します。口に水をふくみ、顔を前に向けて、ブクブク

ガラガラうがい

のどについたウイルスを減らします。口に水をふくみ、顔を上に向けて、ガラガラ

うがいなんて、めんどくさいなあ。



どっちがいい？

ウイルスたちを洗い流して、スッキリ！



ウイルスたちが、のどから体へ侵入！



空気入れかえは、教室が寒くなるから、いやだなあ。



どっちがいい？

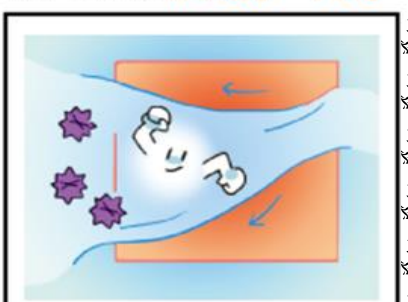
ウイルスを追い出して、みんな元気！



ウイルスだらけの教室で、かぜ大流行



ポイントは「同時オープン」



空気の通り道ができるように、向かい合う2カ所の窓や戸を開けましょう。