

ほけんだまり 11月

令和5年11月1日
市川市立曾谷小学校
保健室

風が冷たくなり、寒くなってきましたね。10月の終わりには、朝晩の気温差が激しく、体調をくずす人も多く見られました。季節の変わり目は体調をくずしやすい時期です。生活リズムを整え、気温に合った服装で元気に過ごしましょう。

は いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。
い(1)い(1)は(8)のごろあわせにより、1993年に作られました。「いつまでもおいしく、楽しく食事をするために口の中の健康をたもってほしい」という思いがこめられています。



ただ しせい 正しい姿勢

合言葉は、 ぐー!ぺた!ぴん!

★ぐー!
机とおなかの間は
ぐー1個分あける

★ぴん!
背筋を
ぴんと伸ばす

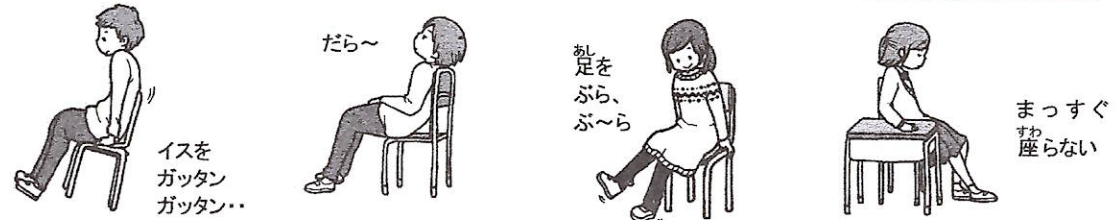
★ぺた!
足のうらは床にぺた

★ぐー!
いすと背中の間も
ぐー1個分あける



こんな座り方になっていませんか?

正しい姿勢だと
集中力も
アップするよ!



保護者の方へ

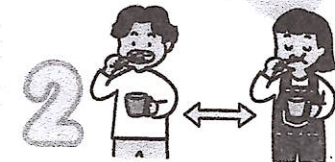
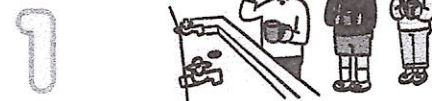
給食後の歯みがきを再開します。強制ではありませんので、学級での一斉指導は行いません。歯みがきセットを持って来る際には、ご家庭で使い方をお話しいただきたいと思ひます。また、こまめに持ち帰り、清潔な状態を保てるよう、ご協力をお願いいたします。歯みがきセットにつきましては、年齢に合った歯ブラシ、割れない素材のコップ、歯ブラシとコップを収納する通気性の良い袋をご用意いただければと思ひます。

11/8~14で歯みがきカレンダーを実施いたしますので、ご家庭での見守りをよろしくお願いいたします。

給食後の歯みがきスタイル

手洗い場が
混まないようにしましょう。

歯みがき中の
おしゃべりはやめよう。



給食の後の歯みがきやってみよう!

コロナウィルスの影響で、長い間給食後の歯みがきを中止していましたが、11月から再開します。全員必ずしなければいけないわけではありません。歯みがきをしたい人は歯みがきセットを持ってきて給食の後に教室で歯みがきをしてみましょう。めざせ!むし歯ゼロ!!

《用意するもの》・歯ブラシ ・コップ ・歯ブラシとコップを入れる袋
使った後はしっかりゆすいで、水気を切って清潔にしておきましょう。



歯みがき中は口をとじて。
前歯のうらは、口を手で
おおってみがこう。

ブクブクがいは
少ない水で1~2回。
はきだすときは
低いところで
ゆっくりと。

歯ブラシはよく洗って
水を切ってかわかしてから
しまおう

