

とほけんだより 11月



令和4年10月31日
西原小学校

ひ かぜ つめ あき けはい かん きせつ がつ じきゅうそうたいかい あさ かつどう やす じかん いっしょうけんめい
日ごとに風が冷たくなり、秋の気配を感じる季節になりました。11月は持久走大会がありますね。朝の活動や、休み時間にみなさんが一生懸命

はし すがた げんき さんか さむ たいさく てあら かんせんしょう ふせ
走っている姿がみられます。元気に持久走大会に参加できるように、寒さ対策や手洗いうがいで感染症を防ぎましょう！

11月8日は

「いい歯を守る3つのコツ」



いつまでもおいしいものを食べ続けることができる元気な歯を保つために、自分でできるところから始めましょう！



1 自分の歯ブラシをチェックしよう！

毛がひらいてしまったら、交換のサインです。新しいものに交換しましょう！

2 毎日歯をみがこう！

ごはんを食べた後に歯をみがいて食べかすをきれいにしましょう！感染症予防にもなります。

3 正しいみがきかたをしよう！



こきざみに動かそう



1本1本ていねいに！



力をかけすぎない

「歯だけでなく、はぐきも大切にしましょう」

予防しよう！

歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける

今月の生活リズム目標

1日3回歯をみがこう！

★食後は必ずみがきましょう！

