

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2022年11月号

みなさんは「小^こ春^{はる}日^び和^り」という言葉を知っていますか？秋^{あき}の終^おわりから冬^{ふゆ}の初^{はじ}めにかけての晴^はれて暖^{あた}かな日^ひをあらわす言葉^{ことば}です。でも、暖^{あた}かな日^ひがずつと続^{つづ}くわけではありません。つぎ^{つぎ}の日^ひには急^{きゅう}に気^き温^{おん}が下^さがって、木^こ枯^がらしがふくこともあります。気^き温^{おん}のへん^{へん}か^かにちゅう^{ちゅう}い^い、たいち^{たいち}よう^{よう}をくずさないように気^きをつけましょう。



はや はや お
早ね早起き



うんちをだす



せっけんでしっかり手^てあらい

冬^{ふゆ}が来るよ

生活習慣を
見直そう！



にち かい た
1日3回ごはんを食べる



うご
からだを動かす



しょうず
ストレスをためずに上手にリラックス

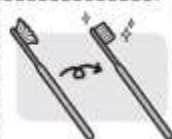
きそくただ^{きそくただ} せいかつ^{せいかつ} ていこうりよく^{ていこうりよく} まも ちから たか^{まも ちから たか}
規則正しい生活で、からだの抵抗力(ウイルスからからだを守る力)を高めましょう！



11月8日は「いい歯の日」です。いつまでも、いい歯といい歯肉でいるには、じょうずに歯みがきをすることが必要です。下の「じょうずな歯みがき 7つのコツ」を心がけて、おとなになっても使う歯をたいせつにしてくださいね。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

毛先がひろがっていたら替えましょう

歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

歯ブラシが広がらないくらいに力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

10本につき20回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

口の中、元気ですか？

歯科検診から約半年がたちました。今のあなたの口の様子はどうか？

- ☐ むし歯の治療は終わりましたか？
- ☐ 痛むところやぐあいの悪いところはありませんか？
- ☐ 毎日、ていねいに歯をみがいていますか？



歯科検診の後に「健康診断結果のお知らせ」をもらって、まだ歯医者さんに行っていない人や、ぐあいの悪いところがある人は、早めに受診するようにしましょう。