

おひさま

11月号

久野小学校 保健室

吹く風が冷たくなってきましたね。あっという間に冬が来てしまいそうな今日この頃です。みなさんは、冬に向けての準備は進んでいますか？カゼ、インフルエンザにならないようしっかり対策をしていきましょう。

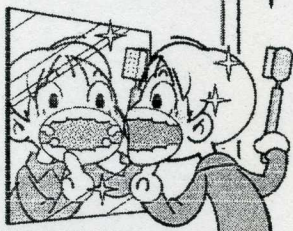


11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていますか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！



よこく 予告！！

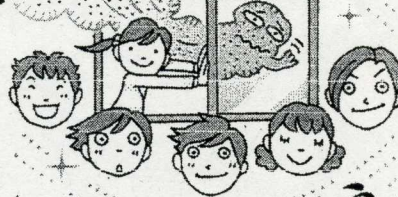
11月10日(土) or 11日(日)に、おうちで歯垢染め出しチェックをやってみましょう！！やり方や、染め出し剤は後日配付します。はみがき上手にできるかな～？

11月9日 いい空気の日

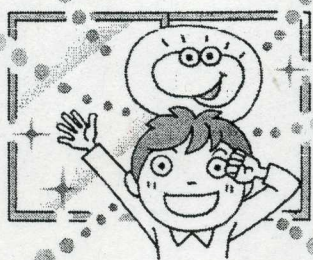
私も初めて知ったのですが、「いい空気の日」というものがあるそうです。寒くなってきて、つつい窓を閉めっぱなしにしがちですが、いい空気を取り入れるためにもぜひおうちでも換気をしてみましょう。

換気をするとこんないいことがあるよ！

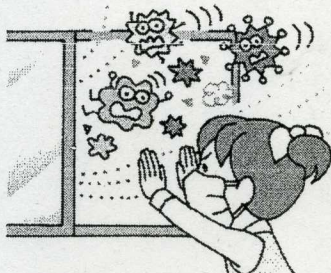
休み時間になったら



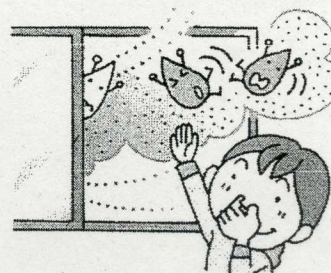
換気しよう



新鮮な空気が頭をスッキリさせるよ



細菌やウイルスを外へ出すよ



湿気やニオイがとれるよ

上手な換気で気持ちよく過ごしましょう！！！！



しのみや

