

すこやか 11月

かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読んでね

令和4年11月8日
西栗栖小学校 保健室

あさばん ひ こ はげ
朝晩の冷え込みが激しくなり、冬が近づいてきました。急な寒さで体調をくずしやすい季節です。早寝・早起き・朝ご飯+運動で、寒さに負けない体作りをしましょう。また、手洗いや消毒をこまめにして、ウイルスや菌を体の中に入れないようにしましょう。



がっ にち し か えいせいし てらもと し か ほけんしどう
11月17日に、歯科衛生士の寺本さんより歯科保健指導をしていただきます！
お話をよく聞いて、よい歯と口の中を目指しましょう！

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

さいで 20 本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

「いいトイレ」って、どんなトイレ？

わたし まい にち かなら つか
私たちが毎日、必ず使っているトイレ。『食べものから栄養をとり、いらぬものを出す』という生きるためのしくみにかかせない場所です。

さて、みなさんが考える「いいトイレ」って、どんなものでしょうか。新しい？ 広い？ たしかにそうですが、いまのトイレをすぐに新しくしたり、広くしたりするのはむずかしいです。でも、ほかの方法でもいいトイレにできると考えられます。たとえば…



- ◎はきものがきちんとそろっている
- ◎べんきやまわりがよごれていない
- ◎トイレトーパーなどがせいとんされている



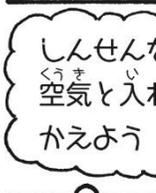
これらがすべてクリアできていれば、とてもいいトイレになるとおもいませんか？ みなさんはもちろん、先生たちやお客さまも使う学校のトイレ。いつも、だれもが「いいトイレだね」と思えるようにしておきたいですね。

きょうは何の日？

11月



いい歯の日
1本ずつ
しっかり
みがこう



換気の日
しんせんな
くうきと入れ
かえよう



トイレの日
いつも
きれいに
つかおう

間違い探しに挑戦！

寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう



寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう



寒くなると、換気するのが辛くなりますね。しかし、換気をしないと、室内にウイルスや二酸化炭素が増えていきます。すると、感染症にうつりやすくなったり、頭痛がなくなったり、体調が悪くなったりすることがあります。

窓を対角線上に10cmほど開けて、常にきれいな空気を取り入れましょう。休み時間には大きく窓を開けましょう。

答えは保健室横の掲示板に掲示しているよ！