ほけんだより　11月

尼崎市立園田東小学校　保健室

朝や夕方は、寒いと感じるくらいになってきました。寒さに体が慣れていない今の時期は、油断するとかぜをひきやすいので気をつけて！でも、寒いからと言って背中を丸めて、ポケットに手を入れたまま歩いていませんか？こけた時に手が出せず、顔や頭をケガしてしまうことも…背すじをピンとのばして、かっこよく歩きましょう。

うがい　てあらい

できていますか？

うがいは…

てあらいは…

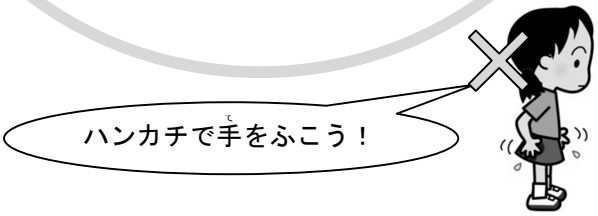
ゆびさきはおおかみのポーズ

おやゆびはバイクのポーズ

ゆびの間はカメのポーズ

あらいのこしのないように！

「食事の前」、「トイレのあと」、「外から帰ったらすぐ」が、うがい・手あらいのタイミングです。とくに手あらいは、わすれずに！



11月8日は　いい歯の日

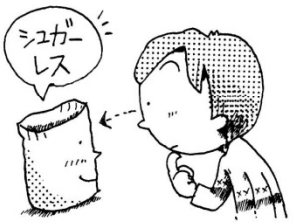
むしばにならないために
あまいものと、かしこくつきあおう！

だらだらたべない

いつも口のなかにあまいものがはいっていると、むしば菌に「ずっとはたらいてていいよ」といっているようなものです。おやつはできるだけ回数をへらそう。

砂糖に注意！

「シュガーレス」を目印に、できるだけ糖分がふくまれていないおやつがオススメ。



ジュースにも注意！

特に、糖分が多くふくまれるジュースは、できるだけさけるようにしよう。もし飲む場合は、きちんとはみがきをしよう。量も少なくして、１日１本くらいでがまんしよう。

寝る前のはみがきは忘れずに

寝ているあいだは、むしばができやすいので、寝る前は必ず、はみがきをしよう。

1･2年、5･6年の保護者の方へ

＜12月4日（木）１～２年生　　19日（金）５～６年生＞

の予定で、尼崎市保健所の歯科衛生士さんに来ていただき、歯みがき指導を行います。準備物等ありますので事前にご用意をお願いします。詳しくは、お手紙でお知らせいたします。