

# ほけんだより

おうちのひと  
と  
読みましょう

11月のほけん目標

かぜに負けない体をつくろう！

## しっかり予防でカゼをノックアウト！

### ☆栄養のバランス☆

3度の食事で栄養をバランスよくとれるようにしましょう。なかでもビタミンA・B・Cは予防の強い味方です。



### ☆睡眠☆

早目の睡眠は疲れをとるだけではなく、病気に対する免疫力（病気からからだを守る力）を高めます。ストレスをためないことも、免疫力を高めることに繋がります。楽しく笑って過ごしましょう。



### ☆手洗い・うがい☆

食事の前に、外から帰ってきた後などに、必ず手洗いをする習慣をつけましょう。うがいも、わすれずにしましょう。



### ☆換気☆

(11月9日は換気の日です) 暖房を入れる時期は部屋を閉め切りにしがちですが、空気中にほこりやウイルスが含まれています。1時間に1回、5分くらい窓を開けて換気しましょう。



### ☆服装☆

「重ね着」をすることで、服と服の間に暖かな空気の層ができます。さらに、下着1枚で保温効果はプラス2～4℃になります。



### ☆汗の始末☆

汗をかいたままにしていると、からだ冷え、かぜをひく原因になります。タオルでふき取る、下着を着替えるなど、寒い時季こそ、こまめな対応が必要です





# 11月8日は『いい歯の白』

ぜんいん ぼ  
全員むし歯を  
なお  
治したクラス

わかくさ

むし歯を治していない人 (10月31日現在)

ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年	ごうけい 合計
にん 8人	にん 4人	にん 6人	にん 7人	にん 7人	にん 6人	にん 38人

ぼゼロ にん はいしゃ み  
むし歯0まであと38人。歯医者さんで診てもらいましょう。

きゅうしょくご しるし  
給食後に『はみがきカレンダー』に印をつけます  
じぶん は ようす かえ  
自分の歯みがきの様子をふり返ってみましょう。  
11/5月(月) ~ 9(金)に実施

あなた  
の歯



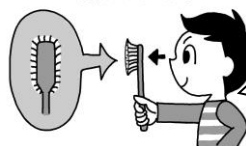
「みかいて」いる?  
「みがけて」いる?

## 歯 ブラシチェック

《予定》

11月13日(水) 5-1 ・ 6-1  
 15日(金) 4-1 ・ 4-2  
 19日(月) 1-1 ・ 3-1  
 21日(水) 2-1 ・ わかくさ

後ろから見て、毛先が  
はみだしてきたら  
取りかえよう!



けさき ひろ  
毛先の広がった  
は  
歯ブラシでは、ひろ  
がっていない時  
と比べて60%く  
らいの汚れしか  
お  
落ちません。

ほけんいん きゅうしょく じゅんび じかん は  
保健委員会では、給食の準備の時間に歯ブラシチェックをおこないます。ぜんいん  
うえ  
上に歯ブラシをわかるようにだ  
出しておいください。

けさき ひろ  
毛先が広がっている人には『新しいものを用意してもらいましょう!』と書いてある黄色い  
ようし  
用紙をわたします。あたら  
新しい歯ブラシと交換してくださいね。また、歯ブラシを持ってきていない  
ひと  
人にはオレンジの用紙を渡します。は くち けんこう まも  
歯・口の健康を守るため、歯ブラシを用意しましょう。

## いい歯のために、プラークコントロール!



は ひょうめん  
プラークは歯の表面に  
つく白くネバネバした細  
菌のかたまり。



た  
プラークは食べかすと  
ちが  
違って、うがい程度で  
は落ちない。



まいにち は  
毎日しっかりと歯みがき  
をしてプラークを増やさ  
ないことが基本。



しせき は  
歯石になると歯みがき  
ではとれないので歯  
科医院で取ってもらう。