ほけんだより 11月

１１月の保健目標：きれいに歯をみがこう　No.1

令和２年１１月６日
日野市立旭が丘小学校
校長　猿田　恵一
養護教諭　緒方　かおり

歯みがきカレンダーについて

１１月８日の「いい歯の日」にちなんで、日野市では、１１月９日(月)～１３日(金)を「日野市一斉歯みがきウィーク」としています。

本校では「歯みがきカレンダー」に取り組みます。本日カレンダーを配布します。朝と夜の１日２回、歯みがきに取り組み、その成果をカレンダーに記入してください。

ピカピカの歯を保てるよう、しっかりと歯みがきをしましょう！

実施期間：１１月７日(土)～１５日(日)

提出日　：１１月１６日(月)

※感染症対策のため、本年度は給食後の歯みがきを実施しないこととなりました。

むし歯になりやすい人チェック！

☑ あてはまる人は注意が必要です

☐ おやつが大好き　☐ 清涼飲料水が大好き　☐ 歯みがきはきらい　☐ 何回もかむのは面倒

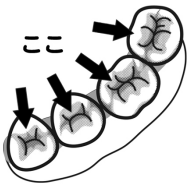
甘い物の食べすぎ注意

喉がかわいたら水かお茶

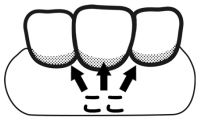
食事の後きちんとみがく

ひと口 30 回かもう

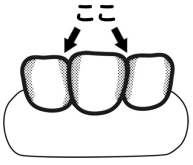
歯のみがき残しが多い場所



奥歯の溝

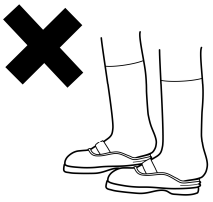
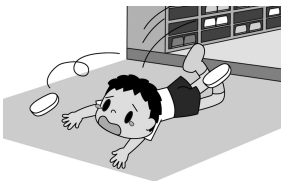


歯と歯肉の間



歯と歯の間

特に注意して
みがきましょう！

上ばきのサイズは合っていますか？

最近、上ばきのかかとをふんでいるために、転んでけがをする人が相次いでいます。上ばきのかかとをふんで歩くのは危ないです。もし、足が大きくなって、上ばきのサイズがきつくなっていましたら、サイズの合ったものに取り換えるようにしましょう。