

ほけんだより

# すこやか



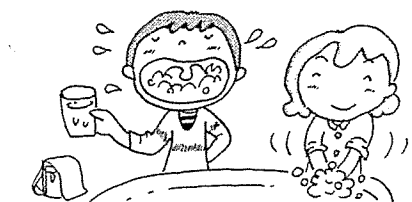
H27. 11. 2  
小倉小学校  
No. 7

昼間はあたたかく、上着がいらないくらいですが、朝夕は寒くなってきましたね。一日の気温の差が大きく、まだ寒さになれていないため、かぜをひきやすいときです。これからやってくる寒い冬、そしてかぜの流行にそなえて、しっかり健康管理をしましょう。

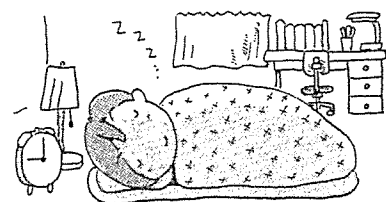
## かぜの季節は、もうすぐそこに



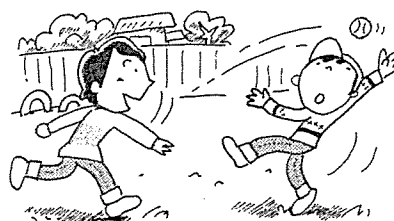
かぜ予防に大切なことがらをしましょう。いくつか実行できていますか？



外から帰ったら、手洗いうがいをする



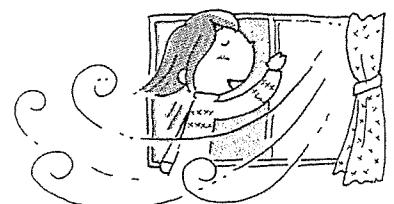
じゅうぶんねて、つかれをためない



外で適度に運動する



栄養バランスのとれた食事をする



部屋の空気を入れかえる

## かぜをひいたかな？と思ったら...

消化のよいもので  
栄養をとって



あたたかく  
して



ゆっくり休もう

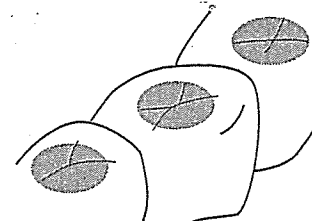


11月8日は  
いい歯の日

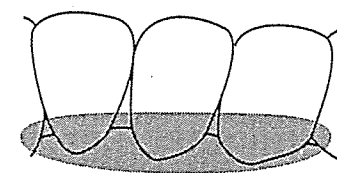
みなさんは歯をたいせつにしていますか？むし歯や歯ぐきの病気(歯周病)は、毎日ていねいに歯をみがくことで防ぐことができます。一生使いたいせつな歯をじぶんでしっかり守りましょう。

11月は、歯科健診があります。むし歯が見つかった人は、できるだけ早く治しましょう。

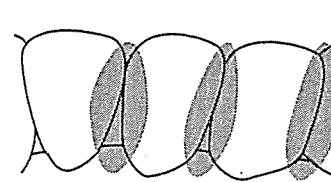
## むし歯になりやすいのは、ここです！



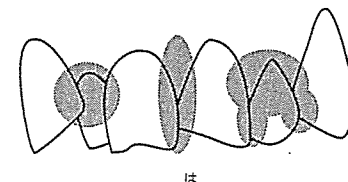
・奥歯のかみ合わせの溝



・歯と歯肉のさかい目



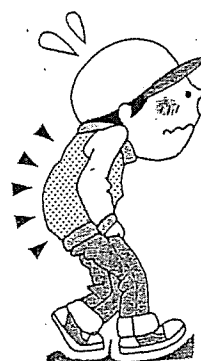
・歯と歯の間



・デコボコの歯ならびになっているところ

むし歯になりやすい場所は、みがき残しをしやすい場所でもあります。

これらの部分はうまくみがけなかったり、歯ブラシが届きにくかったりして、歯垢(むし歯の原因となる細菌のかたまり)が残りやすいので、特に意識してみがくことが大切です。



## こんな姿勢に注意！

寒くなってくると、ポケットに手を入れて、背中を丸めて歩く人を見かけるようになります。でも、この姿勢はころんだ時に、とっさに手をつくことができないので、とてもあぶないです。見た目もよくありませんね。寒くても、背すじをのばしましょう。

テレビを見る時やゲームをする時も気をつけてくださいね。



## 11月の保健行事予定

12(木) 歯科健診 1.3.6年  
19(木) 歯科健診 2.4.5年  
27(金) 脊柱側湾検診 5年