

# すこやか

2018年11月1日  
和歌山市立小倉小学校



朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。  
体が寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすい時期です。小倉小学校でも、体調をくずし保健室に行く人やマスクを付けて登校する人も増えてきました。  
手洗い・うがいはもちろんのこと、バランスの良い食事、早寝・早起きで体調を整えるようにしましょう。

11月8日はいい歯の日  
あなたにはきちんとみがけてる？  
1日1回はみがき鏡を見ながら  
ていどいにみがこう!!

歯科健診で受診が必要と言われた人は、必ず受診しましょう。

## みがき残しがないように、じょうずにブラッシング!

**前歯の外側**  
歯ブラシを横に細かく動かします。

**奥歯の外側**  
歯に対して横に細かく動かします。

**かみ合わせ**  
みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。

**前歯の内側**  
歯のすき間にそって、縦に動かします。

**奥歯の内側**  
裏までしっかり届くようにみがきます。

毛先が広がったらとりかえてね。

### ウイルスくんはこんなヒトが大好き!

くしゃみやせきを  
手で押さえない子!  
おかげで他の子のところまで飛んでいけるんだ~

手を洗わない子!  
家に帰ったときや、ごはんの前に洗わない子が特にスキ!

窓を閉め切った部屋にいる子!  
外に追い出されず、一緒にいられてしあわせだな~

夜ふかしをする子!  
寝不足の子はめんえき力がないから、すぐに友だちになれるよ

人ごみの中によく行く子!  
仲良くなるチャンスがいっぱいあるよ

### 11月の保健行事

12日(月) モアレ検診 (5年生) 9:30~

13日(火) 歯科健診 (3・4・6年生) 13:30~ 小畑先生

29日(木) 内科医佐藤先生 健康相談 13:30~

※健康相談を希望される方は担任までお知らせください。

