

# ほけんだより



令和6年11月13日  
東条学園小中学校

朝・晩が冷え込む季節になってきました。この時期は、日中の気温の変化が激しく、寒暖差により、風邪をひきやすくなります。冬に備えて、健康で丈夫な体作りを心がけましょう。



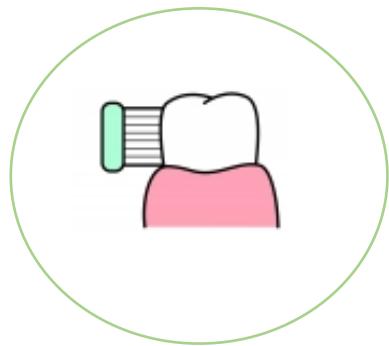
11月8日は「いい歯」の日でした



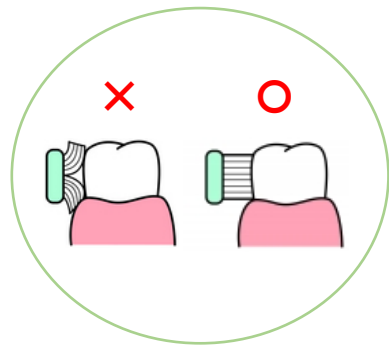
11月8日は、「いい歯」の日でした。いい歯？とはどのような歯だと思いますか？虫歯がない、白い歯でピカピカ、歯並びがきれいなどのイメージがあると思います。そんな、「いい歯」を健康に保つために日ごろからできることを考えてみましょう。

## ①正しいブラッシングをしよう！

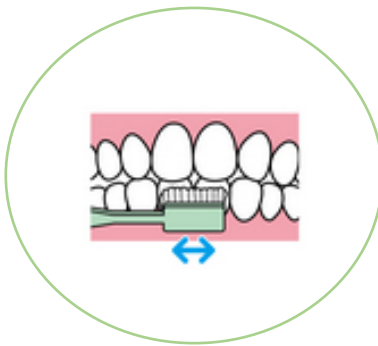
① 毛先を歯にきちんと当てる



② 軽い力でみがく



③ 歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



丁寧なブラッシングを心がけましょう！また、食後の歯みがきが虫歯予防につながります。

毎食後の歯みがきが難しい人でも、就寝前の歯みがきは必ず行いましょう。

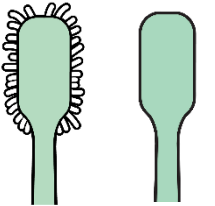
## ②歯ブラシを定期的に交換しよう！

毎日使っている歯ブラシ。みなさんは、いつ歯ブラシを交換していますか？

毛先が開いた歯ブラシは、汚れや食べかすが落ちにくく、歯や歯肉を傷つけやすくなります。

また、古くなった歯ブラシは細菌が増えやすく、口の中に細菌が残ると虫歯の原因にもなります。

歯ブラシ交換の目安は、1か月です。後ろから見て、毛先が横に広がってきたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。



3学期より、給食後の歯みがきを実施予定です。

歯ブラシ・コップ(必要な人)を準備して頂くことになります。各自、準備をお願いします。

## かぜよぼう 風邪予防のためにできること

この時期は、季節の変わり目といって、急激な気温の変化で風邪をひきやすくなります。本格的な冬に備えて健康な生活を心がけ、風邪を予防しましょう。

〈手洗いうがい〉



〈睡眠時間の確保〉



〈バランスの良い食事〉



〈適度な運動〉



〈マスクの着用〉

