



玉島小学校
保健室
2022.11.1

朝夕の気温差が激しくなってきました。それと同時に体調をくずす人も多くなってきました。かぜをひいた人にようすを聞いてみると、のどが痛い、鼻水やせきが出る、おなか痛いなどの症状が目立ちます。

体調をくずさないために、「十分な睡眠をとる・栄養のあるものをバランスよく食べる・てきどな運動を心がける」などの規則正しい生活習慣を意識して、一人一人が予防を心がけていきましょう。

カゼ予防で大切なのは？



保護者の皆様へ

色覚検査のお知らせ

本校では1年生を対象に、色覚検査の希望調査を実施し、希望された児童に検査を実施しております。

他学年でも検査を希望される場合には、検査を受けることができますので、担任までお知らせください。

締め切り: 11月8日(火)

11月8日は『いい歯』の日！



むし歯や歯ぐきの病気(歯周病など)は、毎日の正しくていい歯みがきで防ぐことのできる病気です。ごはんやおやつを食べた後と、寝る前には、忘れずに歯みがきをして、一生付き合っていく自分の歯を守っていきましょう！

また、毎月8日は歯ブラシ交換の日です。「歯ブラシをかえるタイミングがわからない…」という人は、この日にかえてみるとよいですね。

口の中の細菌がたまったものが『歯垢』です。その中には、歯の病気であるむし歯菌や、歯周病(歯ぐきから血が出たり、歯が抜けてしまう病気)菌がいます。つまり、歯垢をのこしておくと、歯のトラブルのもとになります！！そこで、大切なのはやはり・・・歯みがき！！



歯垢がのこっちゃうのはどこかな？

それは…



歯と歯のあいだ 歯と歯ぐきのあいだ 奥歯のかみあわせ でこぼこしたところ 舌の低い歯



20回以上動かそう

- ★ 1～2本ずつみがこう
- ★ 毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう
- ★ 毛先が広がらないくらいの力で動かそう
- ★ 届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう
- ★ 歯ブラシの先やかかとも使おう