

ほけんだより 7号

令和5年11月 本町小学校 保健室

ほけんしつより

朝晩冷え込む日が多くなり、体調を崩しやすい時期になりました。保健室にも不調を訴えて来室する児童が怪我よりも増えています。休養できるときには、しっかりと休むようにお声かけをお願いいたします。

朝の登校前に保護者による健康観察もよろしくをお願いいたします。朝の体温は1日の中で一番低いと言われています。朝からだるさや頭痛、腹痛を訴えた時には無理をせず、早めの休養や受診をお願いします。



11月の保健目標

寒さに負けないようにしよう

11月8日は、いいはの日

11月8日は、語呂合わせでいいはの日といます。いつまでも美味しく楽しく食事をするために口の中の健康を保ってほしいという願いを込めて作られました。

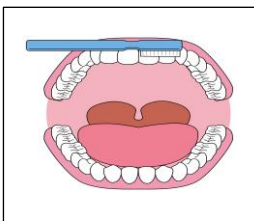


夏休みに歯みがき検査（赤染めチェック）を体験した人もいたと思います。健康委員会では、その結果をまとめてみました。本町小学校で磨き残しが多かったのは、上の前歯と上下左右の奥歯（第一大臼歯と呼ばれている6番目の歯）でした。QRコードで歯みがきの仕方が見られるので、参考にして磨いてみてください。

12月には全校歯科健診を予定しているので、13日から始める歯みがきカードを使って磨き残しの多いところを重点的に磨いてくださいね。

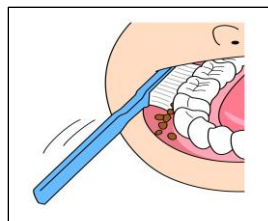
① 前歯

1本1本優しく



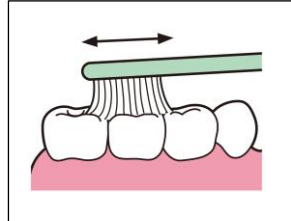
② 奥歯

毛先を歯に沿わせて



③ かみ合わせ

みぞを細かく丁寧に



動画のQRコード



ライオン公式チャンネル