

ほけんだより 10月

きびしい暑さも落ち着き、ようやく秋らしくなってきました。





スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋・・・。過ごしやすい季節なので、
様々なことにチャレンジしてみるのもいいですね。

朝晩は少し冷えるので、体温調節のしやすい服装を心がけ、風邪を
ひかないようにしましょう。



め たいせつ 目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。愛護とは、大切にするという意味です。10月10日の数字を
横にたおすと、人の目と眉毛の形に見えますね。目にやさしい生活をして、目を大切にしましょう。

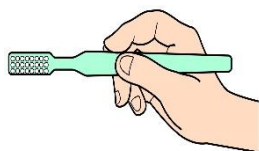
  <p>テレビやゲーム、スマホは 時間を決めて使う。</p>	  <p>目がつかれたら遠くを見る。</p>	  <p>暗いところで画面を見たり、 本を読んだりしない。</p>
  <p>寝転がってテレビを見ない。</p>	 <p>まえ 前がみが目に かからないようにする</p>	 <p>本を読んだり画面を 見たりする時は目を離す。</p> 

こんげつ し か じゅんかいしどう は くち けんこう
今月は、歯科巡回指導(歯と口の健康チェック)があります！

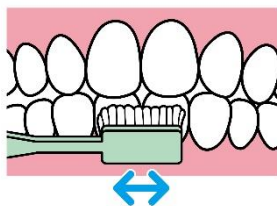
10月30日(月)に、歯科衛生士による歯と口の健康チェックを行います。歯をよくみがくことができている場合はA、みがき残しがあればB・B^o・Cのいずれかの結果になります。

時間をかけて、ていねいにみがくことができている場合は、Aをもらうことができます。みんなでAをもらうことができるようにがんばりましょう！保護者の方も、仕上げみがきのご協力を
お願いします。

じょうず は かた
上手な歯のみがき方 



歯ブラシはえんぴつ持ちで、
やさしくみがく



歯ブラシをこまかく動かす



歯ブラシを色々な方向に
動かしてみがく

歯ブラシの毛先は広がっていませんか??

毛先が裏側から見えるくらい広がっていたら、新しいものに取りかえるのがおすすめです。普段使っている歯ブラシを確認してみましょう。

