

ほけなだより 11月

2022年11月1日(火)
 ひらかたしりつまきのしょうがっこう ほけんしつ
 枚方市立牧野小学校 保健室

はだ きせつ
**肌ざむ〜い季節が
 やってきました**



あさ よる ひ
 朝と夜はすっかり冷えこむよう

になりましたね。寒いけれど、換気・手洗いなどの
感染症対策は、今までどおり続けて頑張っていきま
 しょう!

じゅういちがつとおか ひ
11月10日は「いいトイレ」の日

おなかの冷えからか、「お腹が痛いです」
 といっって保健室に来るひとが増えてきました。



トイレからのおねがい

- ① トイレtpーパーは必要なぶんだけ取る
- ② トイレtpーパーがなくなったら
 新たな新しいトイレtpーパーをつける
- ③ ふたをしめて流す



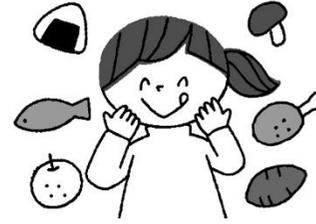
みんなで使うトイレです。マナーを守り、
みんなが気持ちよく使えるトイレにしましょう

秋もしっかり健康を意識した生活を

「今日は思ったより寒かった〜」
 という声続出中!



かんたん さ はげ
 寒暖の差が激しいので、
 いふく きおん ちようせつ
 衣服で気温の調節を



しよくよく あき
 食欲の秋だけど、食べすぎに
 ちゆうい えいよう
 注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に
 せな たいりよく
 備えて体力をつけておこう

いい歯にしよう!
歯みがきミニ

Q&A

じゅういちがつようか
11月8日は
「いい歯」の日!!
 しにくえん よぼう
 歯肉炎を予防しよう

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

- A: 力を入れてみがく
 B: 軽くみがく

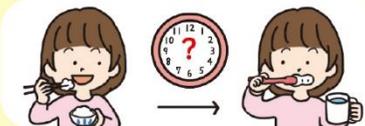


Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- A: こきざみに動かす
 B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…?

- A: 食べたらずぐ
 B: 2時間たってから



**Q4. かい歯肉炎は
 歯みがきで…?**

- A: なおせる B: なおせない

“歯肉炎”は歯についた菌こう
 が原因で、歯ぐきが赤く腫れた
 り、血が出たりする病気です。
 軽いうちは、ていねいな歯み
 がきて改善します。歯肉炎にな
 らないために、

- ① 毎日歯みがきする
- ② 好き嫌いせず食べる
- ③ ぐっすり寝て疲れをとる
- ④ 定期的に
 歯医者さんに行く
 を意識しましょう!