

SUKU² ほけんだより

11月

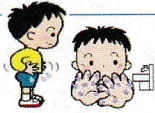
あっという間に冬の気配を感じるようになりました。

寒さに負けないためには、睡眠・食事・運動など心がけて、
元気に健康でいることが大切です！今から、本格的な冬に向けて
体づくりをしていきましょう

今月の保健目標

正しい姿勢を心がけよう

宇都宮市立清原北小学校 保健室



じょうず てあら

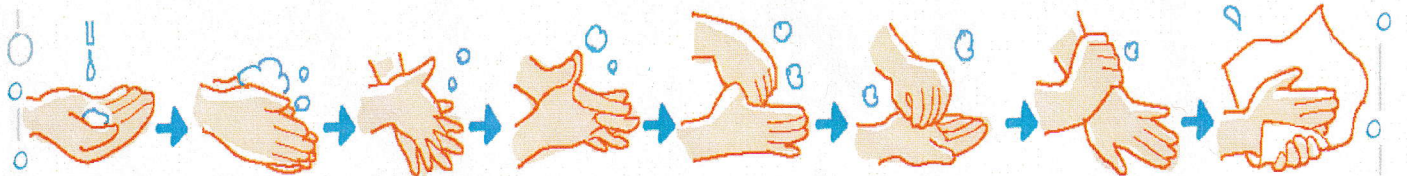
上手な手洗い できているかな？



手をササッと水で洗い、洋服などでふいている人を見かけます。

これでは汚れは十分に落とせず、服についているホコリなどをつける可能性があります。

上手な手洗いは…



石けん ①手のひら ②手の甲 ③ゆび ④親指 ⑤つめ ⑥手首 ⑦ハンカチ

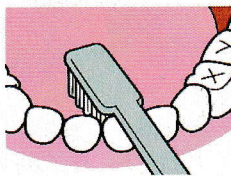
※15秒くらい手全体を洗い、水でしっかり流して、清潔なハンカチでふきましょう！！

～11月8日はいい歯の日～

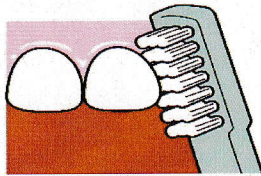
11月のスクスクウィークでは、お家で染め出しチェックを実施していきます。歯には食べかす（歯垢）がたまりやすい場所があり、丁寧にみがく必要があります。

みがくときのポイントを確認して、丁寧に歯みがきしていきましょう！！

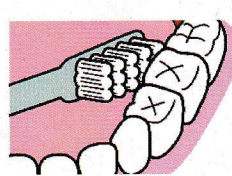
☆歯ブラシの使い分け☆



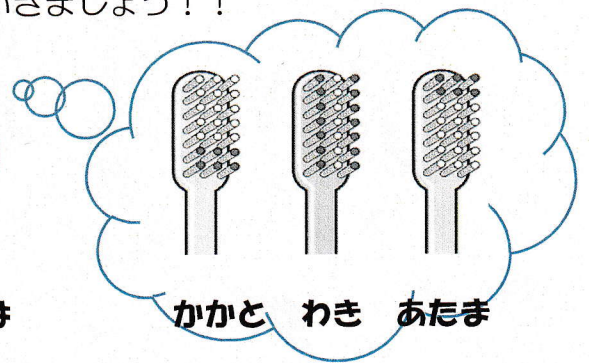
歯の裏側は
かかと



歯の境目は
わき



奥歯のあいだは
あたま



かかと わき あたま

むし歯になりやすい人チェック！



あてはまる人は
注意が必要です

☐ おやつが大好き

☐ 清涼飲料水が大好き

☐ 歯みがきはきれい

☐ 何回もかむのは面倒



甘い物の食べすぎ注意



喉がかわいたら水かお茶



食事の後きちんとみがく



ひと口30回かもう