

ぐんぐん



あき 深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。とよなん小では、気温にそぐわない服装をしているお子さんを見かけることがあります。天気予報を確認し、服装は今日の気温に適しているか、お子さんと一緒に確認してみてください。また、急な寒さに対応できるように、一枚羽織れるものを用意するのもオススメです。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に気を付けていきましょう。

は 歯 ブラシクイズに挑戦!



お子さんと一緒に読んでください◎

歯の健康を保つには、食後のていねいな歯みがきがかせません。下の歯ブラシクイズに親子で一緒に挑戦してみましょう。

☐ 歯ブラシは大きい方がよい こた 答え: X 小さい方がよくみがける。歯2本分くらいがよい。	☐ 歯みがき粉はたっぷりつける こた 答え: X 歯ブラシの3分の1程度で十分。	☐ 歯は歯石も取れるように強くみがくとよい こた 答え: X 歯ぐきを傷める可能性がある。もし歯石がついた場合は歯科医院で取ってもらうとよい。
☐ 歯ブラシは2~3カ月に1回かえるとよい こた 答え: X 毛先が広がった歯ブラシでは歯垢をうまく取れないので、1カ月に1回程度を目安にかえるとよい。	☐ イヌやネコにもむし歯はある こた 答え: O 飼育されている動物にはむし歯がある。	☐ 歯ブラシの毛の硬さはやわらかいものがよい こた 答え: X 歯や歯ぐきの状態によって変える。ふつうの硬さが一番よい。

お子さんと一緒に読んでください◎

11月8日は運動会!



運動会当日にけがをせず全力が出せるよう、規則正しい生活で体の調子を整えましょう!

早く寝て、元気に明日を迎えましょう。

朝食は体のガソリンです。しっかり食べてパワーアップ!

ごはんの後は出やすくなります。毎朝の排便習慣を心がけましょう。

長い爪はけがの元! 自分のためにも、友達のためにも短く切ってくださいね。

湯船にゆっくりつかって体の疲れを取りましょう。

準備運動はしっかりと! けがに負けない体を作しましょう。

【覚えておいてほしい!】爪の切り方

四角く、角を少し丸く

一週間に1回切る

手のひら側から見て爪が見えないぐらいの長さ

おうちの方へ

※週に1回程度、お子さんの爪の状態を確認してください。一人で爪を切ることでできるお子さんには声かけを、一人で爪を切ることが難しいお子さんの爪は、おうちの方が切っていただき、長い爪がないように気を付けていただけたらと思います。