

ほけんだより

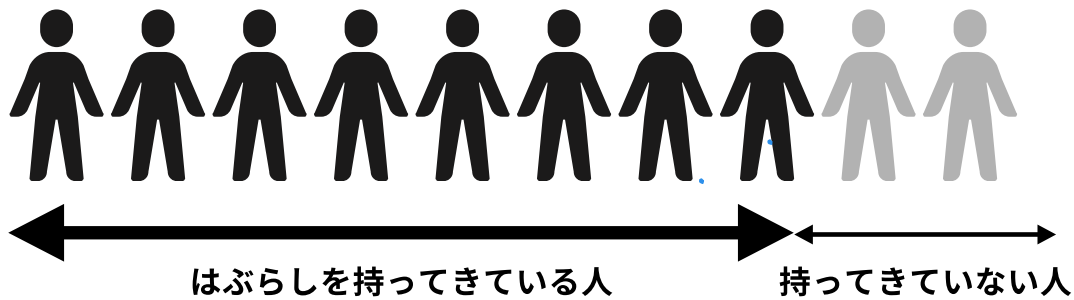
日が暮れるのがずいぶん早くなりました。
1年のうちで一番昼が短くなる「冬至」まで少しずつ夜が長くなっていきます。
日中はあたたかくても朝夕は寒いので、脱いだり着たりしやすい服そうをして
体調を崩さないように気をつけてくださいね。

はぶらしチェック をしました



いい歯の日（11月8日）にちなんで、はぶらしチェックを行いました。
はぶらしの毛先がひらくと、よごれを落とす力が弱くなるそうです。時々
チェックをしてはぶらしが古くなっていたら新しいものにかえるといいですよ。

また、「はぶらしを毎日もってきていますか？」という質問をしたところ、
「はい」と答えた人は10人中8人で、「いいえ」と答えた人は10人中2人でした。



食後の歯みがきを毎日の習慣にして、大切な歯を守っていきましょう。
給食後にみがくので、はぶらしは毎日もってきてくださいね。

かぜが流行る時期です

て あら
手を洗ったあとは...どうする？



しぜん
自然かんそう...?



せいけつな
ハンカチなどでふく



ふく
服でふく...?

めざせパーフェクト!

歯と口の ぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が〔 〕であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな?

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔 〕cmくらいでよい。



2. ものを食べる時、よく〔 〕と脳がかっばつにはたらく。



3. 〔 〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を続けるとなおすことができる。



5. 〔 〕の歯はむし歯になりやすいので、とくにいていねいにみがく。



《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3～4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

(こたえ) 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて

保護者のみなさまへ

今年度の学校保健委員会は、高学年を対象としてビジョントレーニングのお話を聞くことにいたしました。11月29日(水)の6校時に体育館で実施となります。参観希望の申し込みをしていらっしゃる方は、上ばきをお持ちの上ご来校ください。