

すこやか

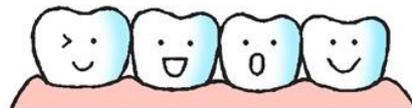
南原小学校
保健だより
令和2年11月4日
NO. 9

11月ほけんもくひょう

しせい ただ
姿勢を正しくしよう

校庭の木々の葉も日に日に落ち、日が沈むのも早くなりました。冬が近づいているのを感じる季節です。朝晩は特に寒くなってきたので、体を冷やさないように「首」「手首」「足首」の3つの首を冷やさないようにして体をうまく温めましょう。

11月8日は「いい歯の日」



10月に歯科検診をして、結果のおたよりを配付しました。治療が必要と書いてあった人は、そのままにしておくことさらにひどくなって、痛みが出てしまうことがあります。できるだけ早く歯医者さんに行き治療してもらいましょう。この先ずっと使っていく自分の歯を大切にしていきたいと思います。

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

みがき残していませんか? ここは要注意!

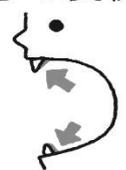
歯と歯の間



歯と歯肉の境目



前歯の裏側



奥歯の「みぞ」



歯並びの凸凹



奥歯の後ろ

