

ほけんだより 10月

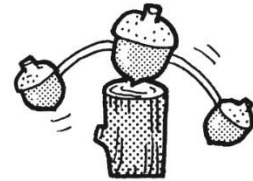
がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標
しせい 姿勢をよくし、め けんこう 目の健康を
まも せいかつ 守る生活をしよう！

あき ぶんか 秋が深まってくると、あさばむ よさむ 朝寒・夜寒といってあさばん にちちゅう かんだんさ おお 朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。きおんさ からだ な たいちよう くす 気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、かんせんしょう は やり だす 感染症も流行り出す時期です。しき うわぎ ふくそう ちようせつ 上着など服装で調節しながら、まいにち げんき す 毎日を元気に過ごしましょう。



10月の保健行事

17日（金）就学時健康診断 受付時間12:00～12:15
全児童の完全下校は、11:20になります。（給食なし）



がっこう し か じゅんかいしどう ねんせい 学校歯科巡回指導（5年生）

は めいじん けんこう しにく 歯みがき名人になって健康な歯肉をつくろう
～「みがいている」から「みがけている」へ～



がつ か か し か いせいし こいけださちらせんせい じゅんかいほうちん らいこう こ ひとり じぶん しにく 9月9日（火）歯科衛生士の小池田幸子先生が巡回訪問で来校しました。子ども一人ひとりが自分の歯肉の健康状態を確認し、正しい歯みがきのポイントを教わりました。正しい歯みがきを継続して行うことが大事ということがわかりました！！

しにくえん 歯肉炎を

なお 治すのは？

ただ は 正しい歯みがき

よほう 予防するには

は 歯みがきのポイント

- ① けさき は 毛先を歯にきちんとあてる。
- ② かる ちから 軽い力でみがく。
- ③ こきざみにうごかす。

+

さんめん 三面みがき



じぶん しにく 自分の歯肉は
けんこう しにく 健康かな？歯肉
えん 炎かな？

けんこう しにく 健康な歯肉

いろ 色……ピンク色 かたち 形……三角形

かた 固さ…かたい・ひきしまっている

しゅっけつ 出血…血が出ていない



ねんせい がくねん にん ひとり しにくえん 5年生という学年は、2～3人に1人、歯肉炎になって
き いっほんいっほんていねい いると聞き、一本一本丁寧にみがいたよ。