

根来小学校
2020年度

すっかり寒くなり、吐く息が白くなってきました。この現象は、息と気温の差が大きいと起こるそうです。これから寒くなるにつれて、この差はどんどん大きくなっていくでしょう。寒い日はしっかり防寒して、だんだんとからだを冬モードにしていきましょう！



いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せき・くしゃみ
- 鼻をかんだ後

うがい

いつ？

- 空気が乾燥している時
- カゼが流行している時
- 外出・人の多いところに行った時

うがい

カゼ予防のために、今すぐできること

どうやって？

- せきやくしゃみをする時は、周りの人から顔をそむける
- マスクをする
- 口と鼻をしっかりとくしまししょう

せきエチケット

どうやって？

1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえを

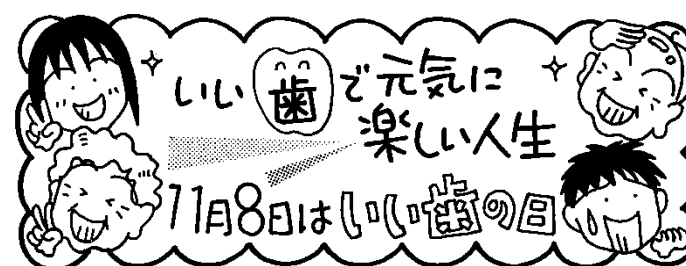
かんき

11月の健康診断予定

25日(水)	耳鼻科検診(5年・6年1組)
27日(金)	耳鼻科検診(4年・6年2組)

視力手帳について

視力手帳は結果がA・A以外の児童に配布しています。ですが、以前視力手帳をもらって学校に返却していない場合は、今回再配布していません。また学校まで提出をお願いします。



歯の健康をたもつために大切なのが歯みがきです。食べた後にみがくことが理想ですが、できない場合は、朝と寝る前には必ず歯みがきをしましょう！

歯のチェック

● **正しいみがき方**

歯と歯ぐきのあいだ

ななめにあてて、汚れをかき出すように

前歯のうら

歯ブラシをたてにしてみがきます

奥歯のかむところ

まっすぐ(前後に動かします)

いちばん後ろの歯

歯ブラシのあための部分を使います

- 歯ブラシの持ち方は、**エンピツ持ち**
- 歯1～2本分ずつ、かるい力でこまかくみがく
- 歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように

- **歯みがきのあと**
- ☐ 歯や口の中に、食べ物のカスや汚れは残っていませんか？
 - ☐ 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
 - ☐ 歯と歯ぐきのさかいめに、白っぽいものがついていませんか？

- **歯ぐきのじょうたい**
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼったくありませんか？
 - ☐ 赤くはれているところはありませんか？

