

ほけんだより 11月



令和5年11月
知立小学校

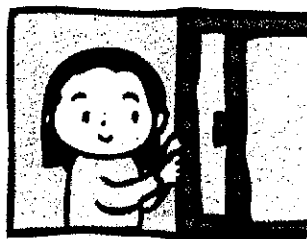
先日^{せんじつ}の運動会^{うんどうかい}ではどの学年^{がくねん}も一生懸命^{いっしょうけんめい}に演技^{えんぎ}をしている姿^{すがた}を見ることができ、とても感動^{きんどう}しました。
季節^{きせつ}の変わり目^{かわりめ}は気温^{きおん}の差^さが大きく、体調^{たいちよう}が崩^{くず}れやすいです。毎日^{まいにち}の生活リズム^{せいかうリズム}を整^{ととの}えて元氣^{げんき}に学校^{がっこう}に来^きましょう。

げんきにすご"そう！ 11月の「いい日」

いい は は ひ
11/8 いい歯^はの日



いい く(む) ひ
11/9 かんき^{く(む)}の日



いい ひら ひ
11/12 ひら^{ひら}の日



「唾液」は歯^はのガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



食べかすを
落とします



歯を溶かす
酸を中和します



細菌を
保護します



口臭を
予防します

よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液をたくさん
出すには？

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ

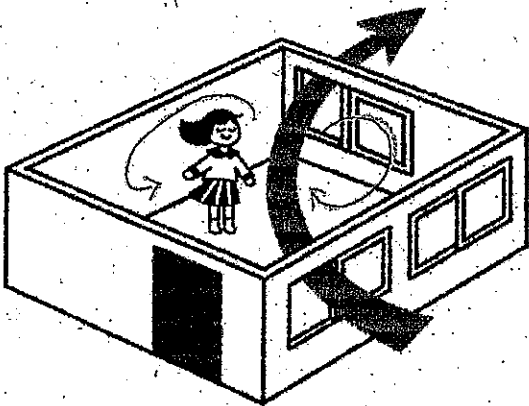


耳の前から下～顎の先まで

おさらい 手洗いが必要なタイミングは？



かんき 換気のポイントは



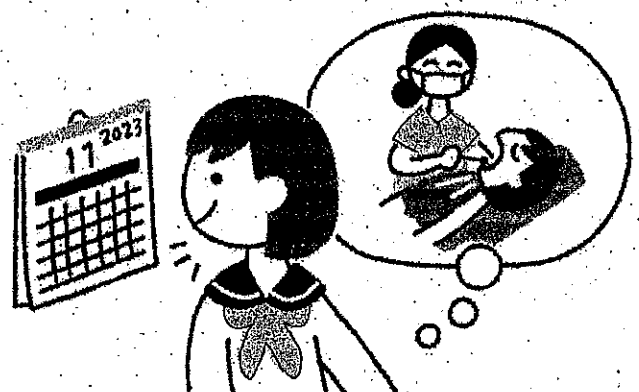
2か所・2方向・対角線

ブラッシング



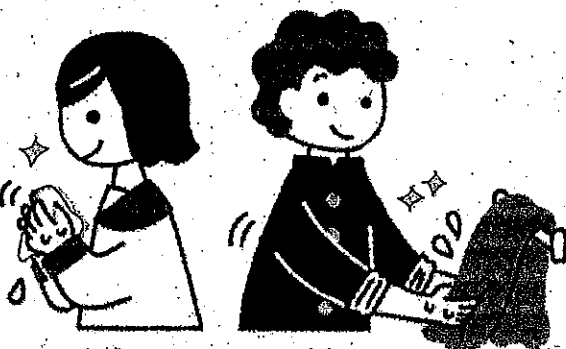
力の入れすぎに注意!

歯科医院で定期検診



歯と口をいつも健康に

「手をふく」までが



正しい手洗いです