

ほげんだまり 11月

令和6年10月29日
さいたま市立つばさ小学校

11月の保健目標『かぜにまけない体をつくろう』

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いていて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようといういい加減になってしまいがちです。意識して丁寧におこないましょう。



11月8日は **3Step** で歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側
奥歯の後ろ

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オ ス ス メ ゲ ッ ズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、じつはいろいろな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。

そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食



材を選び、味付けや栄養を考えながら料理をしてくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういう人たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。



家を出る前にチェック!



熱がある

鼻水やせきが出る

発疹がある

頭痛や腹痛がある

食欲がない



当てはまるものがあたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。



し かけんしんについていへんこう し 歯科健診日程変更のお知らせ



2年生の健診日程が学年行事と重なってしまったため、下記のように日程を変更させていただきます。

11月	1日 (金)	2年生
	8日 (金)	4・6年生
	13日 (水)	3・5年生



健診は午前中に行います。朝の歯磨きを忘れずに行きましょう。

