



2024年（令和6年）10月31日

二見北小学校 保健室

10月が終わりに近づき、ようやく秋のすずしさを感じるようになりました。朝・晩の温度差が大きく、体調をくずしている人もいないのでしょうか？もうすぐ音楽会があります。手洗い・うがい、十分なすいみんを心がけて、体調を整えていきましょう！

11月8日は・・・「いい歯の日」

歯科検診が終わってから、約4ヶ月が経ちました。あれから、みなさんの口の中はどうなっているでしょうか？むし歯があった人は歯医者さんに行きましたか？むし歯がなかった人も油断せず、ていねいな歯みがきを続けていきましょう！

11月8日は
いい歯の日

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

舌の裏側 奥歯の後ろ

舌の裏側 歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

奥歯の後ろ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

11月9日は・・・「いい空気の日」

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などにかからないためには、空気の入れかえが重要です。また、空気を入れかえると、呼吸することで空気中にふえる二酸化炭素を外に出して、新鮮な酸素を取り入れることもできます。二酸化炭素がふえると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。寒くても窓を開けて、しっかり空気の入れかえをしてくださいね！

11月9日は
いい空気の日

かんき 換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

- かんき 頭がスッカリする
- かんき 感染症予防になる
- かんき こもった匂いや湿気がとれる

かんき 換気をするときのポイントは 対角線の窓を開けること

かんき 換気をして 新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

