

11月 ほけんだより

令和4年11月1日
美南小学校
保健室

これからの季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から

地球上に生息していたので「生きた化石」とも言われています。



また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数1位がイチョウのようです。

少し個性的なおいがありますが、そんなことを思いながら紅葉を楽しんでみて

ください。

11月8日は

いい歯の日

80歳になっても自分の歯が20本あるように、毎日の歯みがきをていねいに続けていきましょう。

いい歯にしよう! Q&A

歯みがきミニ

Q1. 歯をみがくときは…? (1)
A: 力を入れてみがく
B: 軽くみがく

Q2. 歯をみがくときは…? (2)
A: こきざみに動かす
B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…?
A: 食べたらすぐ
B: 2時間たってから

Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…?
A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…?
A: 1か月に1度くらい
B: 3か月に1度くらい

(こたえ: Q1・B Q2・A Q3・A (食後30分以内が理想) Q4・A Q5・A)

11月10日はトイレの日です!

みんなが使うから ~トイレのマナー~

使うときは…

紙はひつような分だけとる

らんぼうな使い方をしない

よごしたら自分できれいに

使った後は…

紙がなくなったらほじゅう

かならず水を流す

11月10日は「トイレの日」です。いいトイレにするためにできることは何でしょう?

みんなで使うトイレです。誰かがやってくれる……ではなく、ひとりひとりがきれいに使うように心がけていきましょう。