

ほけんだより

令和元年 11月 1日 No.13
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

11月のほけん目標

寒さにまげず、
丈夫なからだをつくらう

寒い日が続き、本格的な冬はもうすぐそこまで近づいています。体が寒さになれない今の時期は、体調をくずしやすくなります。手洗い・うがいをしっかりと、かぜ・インフルエンザを予防しましょう。

今月は 22日に1・3・5年生対象に歯みがき指導が、27日に全学年に歯科検診があります。歯みがきをしっかりと、むし歯をよぼうしましょう！

どうして むし歯に なるのかな？

歯の質

むし歯になりやすい歯の人も
いれば、なりにくい歯の人も
います。

とう糖

あまいものに
たくさんふくまれて
います。

むし歯菌

歯みがきがしっかりと
できていない人の
くち口に、たくさんいま
す。

この3つの要素に、時間経過が加わって、
むし歯になります。
大切なのは『食べたらずみみがき』！



正しい姿勢はどれだ!?



正しい姿勢のポイント

- 立っているとき……
- 頭は上にかかるく引っ張られるイメージ
 - あごを引く
 - 横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている
- 座っているとき……
- 太もも(足)と背中が90度になっている
 - イスに深くこしがける ● 床に両方の足のうらをつける

① ② ③ ④ ⑤ ⑥



しかけんしん 歯科検診があります！

11月27日(水)13時30分から歯科検診がありま
す。給食の後、歯みがきをわすれずにしましょう。
また、お知らせの用紙をもらった人は早めに
歯科医を受診しましょう。