

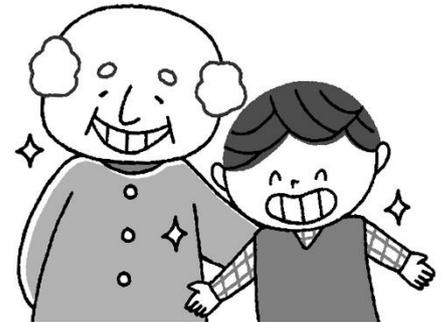
# ほけんだより 12月

栄南小学校  
保健室

は  
歯みがき ぴっかりん & かみかみ しっかり  
キャンペーンが 終了しました！！

11月8日のいい歯の日に合わせて、健康委員会ではキャンペーンを行いました。健康委員会では、ぴっかりんのポスターを作成したり、歯みがきのポイントを朝礼で発表したりしました。また、鏡を使って、給食後の歯みがきを行いました。みなさん、意識して、歯と歯肉のさかため、歯と歯の間、歯のみぞ、歯のうらがわの歯みがきができるようになりましたか？歯みがきソング「イーハー」も、とても楽しい曲ですね。これからも、曲に合わせて、ていねいに歯みがきを続けてくださいね。

めざそう！ 8020



## 歯と口の健康づくり教材セットについて

ひとりひとつ、歯と口の健康づくり教材セットを配付します。教材セットのなかに、咀嚼チェックガムが入っています。このガムは、噛むほどに赤く変化します。漫画冊子に、使い方が載っていますので、参考にして試してみてくださいね。

おうちのかたへ

家庭での歯垢染め出しにご協力いただきありがとうございます。ありがとうございました。教材セットのなかに入っているアンケートの提出は必要ありません。

予防しよう！

## 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



まいにちの歯みがきが  
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養  
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを  
残さない



歯医者さんで  
定期検診を受ける

# 寒い日も笑顔で行こう！



## 寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなってくると、手あらいや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついササッと簡単にすませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入れかえをするのがイヤになったりすることおもういます。手あらいや換気は、感染症予防のために、とても大切なことです。

これからの寒い季節も、心がけてください。

## 新型コロナウイルスもインフルエンザも

### 自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス  
人との距離をとる  
(人混みは避ける)



石けんで手洗い  
(定期的にごまめに)



栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

## もうすぐ冬休み こんなモンスターに気をつけて！！

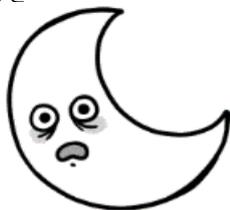
### ダラダラン

1日中 ダラダラするのが だいすき



### ヨフカシー

夜おそくまで、ゲームや  
You Tube を見るのが  
だいすき



### アサネボー

朝は元気がなくて、  
夜になるとパワーアップ



### タバスギルン

ダラダラと、たくさん食  
べるのがだいすき  
運動はきらい



## マスクのときも鼻呼吸

マスクをつけると息苦しくなって、口呼吸をしていませんか？口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱい乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入っています。鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減るそうです。マスクのときも、鼻呼吸をするように気をつけてみましょう。

