

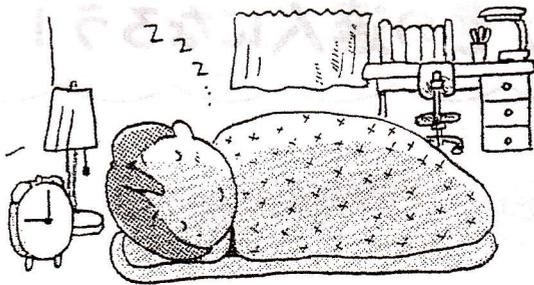
きせつ かぜの季節は、もうすぐそこに



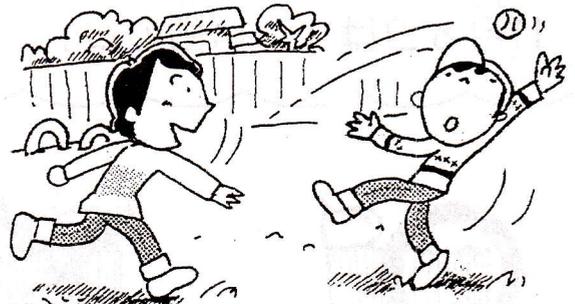
かぜ予防に大切な
ことがらをしょうかい
します。いくつ実行
できていますか？



外から帰ったら、手洗いうがいをする



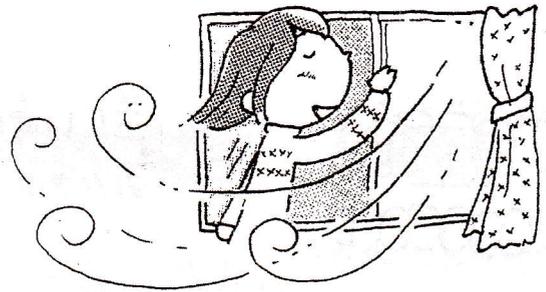
じゅうぶんねて、つかれをためない



外で適度に運動する



栄養バランスのとれた食事をする



部屋の空気を入れかえる

保護者のかたへ



学校歯科医の先生が、3年生対象に歯みがき指導を行っていただきました。指導の中で、小学生は乳歯と永久歯が混在する時期であり、週に2～3回は保護者が仕上げみがきをすることが望ましいとお話されました。

また、歯ブラシではみがきづらい「歯と歯の間」には、大人がフロス（糸ようじ）を使ってきれいにするもおすすりめされました。お時間のある時にお子さんの歯の様子を見てあげてください。