

ほけんだより

平成29年10月31日
練馬区立大泉西小学校
保健室

十月は台風の影響で、例年にない長雨となり、急な気温の低下から、体調を崩した人も多くみられました。

しばらくは寒暖の差が大きいと思われるので、こまめに衣服の調節をして、体を冷やさないように気をつけましょう。



かぜやインフルエンザの予防のためにも、
口の中をきれいにしましょう。

11月も歯みがき月間です。

給食の後に歯みがきをしますので、

6月のときと同じように、歯ブラシ・コップ

を毎日持って来るようにしましょう。

また、歯みがきカレンダーも毎日色ぬり

をして、12月1日(金曜日)に学校に持

って来てください。

軽い力でこきざみにみがこう!



シャカシャカ



ゴシゴシ

あなたの歯ブラシ
毛先はどっち?



うがいはブクブクとガラガラ両方やろう!



まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいにします。口をとじ、ほおをふくらませたり、もどしたりをくり返した後、水をはき出します。



次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗い流します。天井を見るように上を向き、「あ〜」などと声を出しながらやってみましょう。