

# ほけんだより 11月

ようやく秋らしくなってきましたね。この時期は寒暖差が大きく、風邪をひきやすくなるため、手洗いうがいをしてしっかり予防をしていきましょう。

## みんなで守ろう せきエチケット

チェックしてみよう！

- マスクをつける。
- ハンカチやティッシュで鼻や口をおおう。
- 上着の内側や袖でおおう。

口と鼻をおおったティッシュはすぐにゴミ箱へ！



冬を全力で楽しむために、病気やけがに負けない丈夫な体をつくる準備をしていきましょう。

## ～11月8日は「いい歯の日」～

### いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

## 保健室からお知らせ

保健だより  
11月号  
作成者です

保健室ボランティアの先生が来校されています  
<1ヶ月に4回程度・午前>

