



錦小学校
保健室
2024. 11. 7

あさ、ばん きの おん さ が 下がってきました。さむ くなってきたので たいちょう くず し やすい 人も 多いです。ごはん を しっかり た べて すいみん じゅうぶん と 取りましょう。

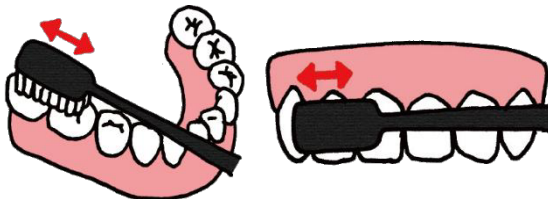


11月8日は、「いい歯の日」。歯みがきの基本は、「1本1本ていねいに。」「軽い力で」です。正しい歯みがきで、ずっといい歯でいきましょうね。

ちょっと復習

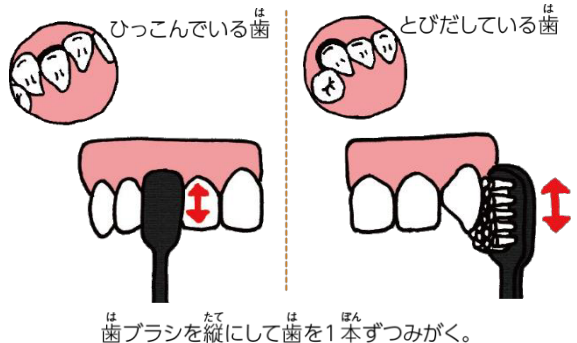
基本の歯のみがき方をチェック！

基本のみがき方



むし歯 になり やすい 奥歯 から 順に、1本1本 ていねい に みがく。歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、小さく小刻みにうご動かすのがコツ。

歯並びが悪いところ



歯ブラシを縦にして歯を1本ずつみがく。

歯がぬけているところ



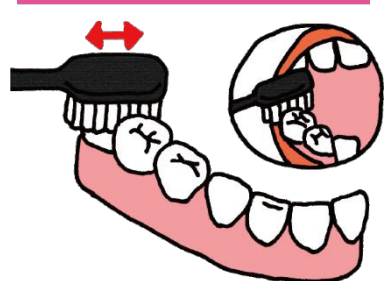
歯ブラシを縦や斜めにして、となりの歯をしっかりとみがく。

下の前歯のうら



歯ブラシの「かかと」を縦に使い、かき出すようにみがく。

奥歯のみぞやうら



歯ブラシを口の横から入れてみがく。

きれいなハンカチも持っていますか？

手を洗うときのポイントは、

- ① 水で手をぬらし、せっけんを泡立てる⇒
- ② 指先や爪の間、指の間もしっかり洗う⇒
- ③ 水で洗い流し、清潔なハンカチで水気を拭くです。

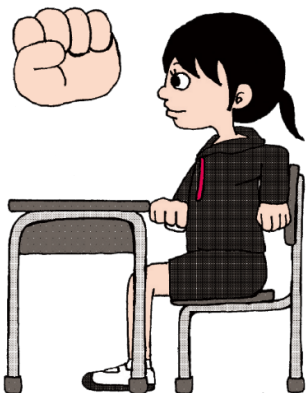


風邪予防に手洗いはとても大切です。手を洗うと手をふくためにハンカチがいりますね。でも、もし3日間同じハンカチを使い続けたら、そのハンカチには菌が繁殖している可能性があります。だから、毎日ハンカチは交換しましょう。

「グーチョキパー」でいい姿勢!!

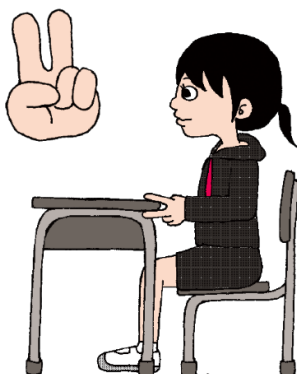


机といすの間



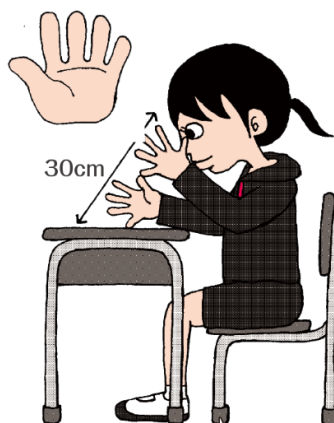
机とおなか、いすと背中に“グー”1つ分入るくらい間をあけましょう。

机といすの高さ



腕を直角に曲げて指を“チョキ”にしたときに、机をはさめる高さがちょうどよいいすの高さです。

机と目のきより



机(本)と目のきよりは“パー”2つ分(約30センチ)はなしましょう。

ほけんしつより

長休時、1年生が鼻血が出ました。鼻栓をさし、様子を見ていましたが、遊びに行きたいということで、もしものためのポケットティッシュを渡しました。すると、次の5分休みにわざわざ使わなかった分のポケットティッシュを返してくれました。