

保健だより

No.14

岩邑小学校 保健室 平成27年11月2日

しかけんしんけつか
歯科検診の結果、
レッドカードをもらった人

まだ、治療して
いない
あなた！

早く治しておいで…



11月2日～8日、はみがき週間

11月8日はいい歯の日

あなたはきちんとみがけてる？



1日1回は
鏡を見ながら
ていねいにみがこう!!

はみがきしてる？

11月8日は、「いい歯の日」です。

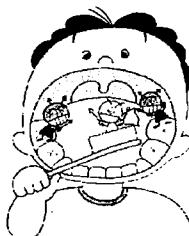
みなさんは、ちゃんと歯みがきしてい
ますか？

「歯みがきって、めんどうくさい」…
なんて思っていませんか？

もし、歯みがきをしないでほっておく
とどうなるでしょうか？

11月6日(金)に第2回 全校染め出しを行います。

染め出して AA をめざそう！



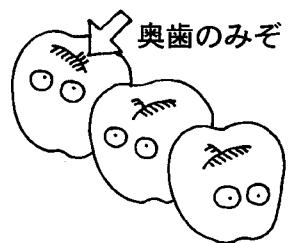
特に今週は、気をつけて、
ていねいに歯みがきを
しましょう。

ここに気をつけてみがこう。

染め出しの結果C・Dだった人は、
11月10日(火)お昼休みに
歯科衛生士さんの
歯みがき指導があります。



歯垢(プラーク)の
つきやすいところ



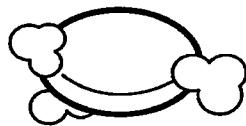
インフルエンザが風邪の季節が近づいています。

てあら

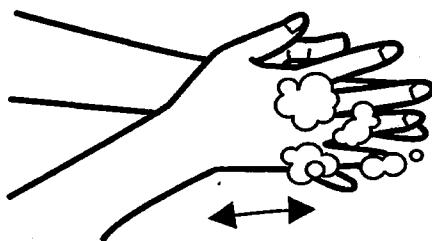
おぼえてる？手洗い・うがいのおさらい

★手洗い★

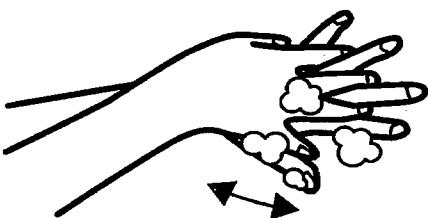
①手を水で洗い流し、石けんをあわ立てる



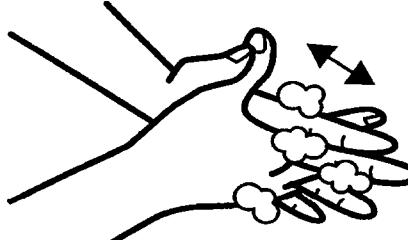
②両手のひらをあわせて
よくこする



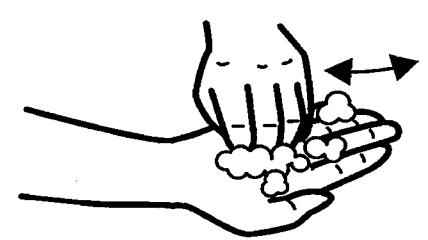
③手のこうを反対の手で
のばすようにこする



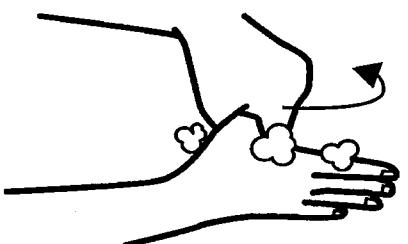
④両手を組みあわせて
指の間を洗う



⑤ゆびとツメの間を反対の
手のひらでこする



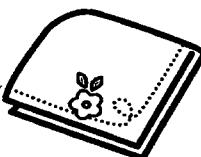
⑥親指を反対の手で
ねじるように洗う



⑦手首を反対の手で
ねじるように洗う

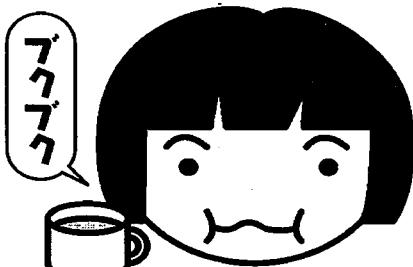


⑧石けんをきれいに洗い流したら、
きれいなタオルやハンカチでよくふく



★うがい★

ブクブク



ガラガラ



①ブクブクうがいで
口の中をきれいに

②ガラガラうがいで
のどをきれいに