



平成 29 年 11 月 1 日

上分小学校保健室

急に寒くなってきた、体調をくずしている人も多いそうですね。体が冷えると体調をくずしてしまう原因にもなります。上着や、下に着るシャツなどで、自分で温度を調節できるといいですね。また、汗をかいたあと、ほうっておくと、汗が冷たくなって体も冷えてしまいます。ハンカチやタオルでしっかり汗をふいておきましょう。

しかしどう 歯科指導がありました！

- 1年生は「どうしてむし歯になるの?」、「6才臼歯について知る」
2年生は「むし歯の3つの原因」、「6才臼歯の大切さと磨き方を知る」、「フッ素洗口について」
3年生は「永久歯の生え変わり」、「おやつについて」、「自分に合った歯みがきの仕方について」
4年生は「永久歯の生え変わり」、「自分にあった歯みがきの仕方について」、「フッ素洗口について」
5年生は「むし歯や歯肉炎について」、「かむことの効果」、「フッ素洗口について」
6年生は「歯肉炎について」、「Co(むし歯になりかけの歯)について」

をやりましたね！学んだことをしっかり生かして、歯磨きの仕方を見直したり、歯医者に行った生活でも実践してみてくださいね！

「たまたまぼこ」をおぼえていますか

- ① べたらみがく！
- ② いにちみがく！
- ③ いねいにみがく！
- ④ っちみがく！
- ⑤ ころもみがく！



いしき
これらを意識してみがくようにしましょう！

けんこうしらべがあります！

けんこうしらべを今月に予定しています。2学期最後のけんこうしらべです。1学期、そして2学期に自分ができなかったところが、少しでも減るように意識して取り組んでみましょう！

• 期間

11月11日（土）～11月17日（金）

〈保護者のみなさまへ〉

保護者の方にはいつもご協力いただきありがとうございます。とてもよい生活リズムが確立しているのは保護者の方のご協力あってこそだと思っています。このまま、この生活リズムを崩さずにくために、お忙しい中大変恐縮ですが、今回もご協力いただけるとありがたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

