げんきいっぱい

令和5年度 No.9

だんだんと肌寒さを感じる季節になってきましたね。朝や夜は冷え込みますが、日中はからだを動かすと体温が上がり、暑く感じることもあるかもしれません。はおりものなどの脱ぎ着ができる服装で、上手に体温調節をしましょう。

【11月の保健行事】

9日（木）	体重測定（小）	14日（火）	体重測定（1小、1中）
	歯科検診（中）	15日（水）	体重測定（中）
10日（金）	体重測定（小）	20日（月）	体重測定（中）
13日（月）	体重測定（小）	21日（火）	体重測定（中）

～11月8日はいい歯の日、11月はいい歯の月間～

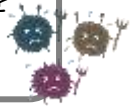
よくかむことの効果は…「ひみこのはがいーぜ」

ひ　ひまんよぼう
よくかんでたべることでたべすぎをふせげる

は　はのびょうきよぼう
だえきがよくでてはのよごれがきれいになる

み　みかくのはったつ
たべもののあじがよくわかるようになる

が　がんよぼう
だえきががんのもとをやっつける



こ　ことばのはつおん はっきり
はっきりとはなせる

い　いのちょうしが よくなる
しょうかがされやすくなる

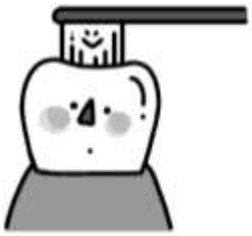
の　のうのはったつ
おぼえるちからがつよくなる

ぜ　ぜんりょくとうきゅう
ちからいっぱいあそびやべんきょうができる

✿ 歯をピカピカにするための３つのポイント✿

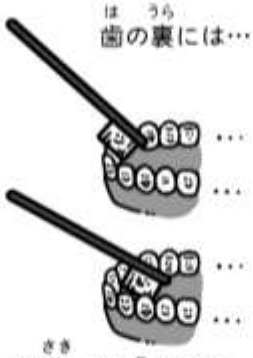
① 毛先をうまく使おう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…

毛先をななめにあてる！

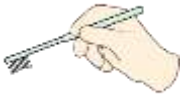
② 歯ブラシをこきざみに動かそう

歯のみぞや歯と歯のあいだなど、
歯ブラシが届きにくいところはたくさんあります。
歯ブラシをこまかく動かして、１本１本ていねいにみがくようにしましょう。

こきざみに
やさしく

③ やさしくみがこう

歯をみがくときの力が強すぎると、毛先が押されて開いてしまい、
よごれを十分に落とせなくなることがあります。
歯ブラシは、鉛筆を持つようにやさしくにぎり、
かるい力でみがくようにしましょう。



☆虫歯予防のためには、定期的な歯科受診を心がけることも大切です！

古い歯ブラシを使い続けると…

よごれを
落としにくくなる！

力を入れすぎて
歯や歯肉を
傷つけてしまう！

歯ブラシで
細菌が増えてしまう！

歯ブラシは１ヶ月くらいをめやすに交換しましょう！