

おうちのひとといっしょによもう

からだをきたえよう

11月 すくすく

2025.11月
さいたま市立
大牧小学校
保健室

本格的な秋の訪れで、外遊びが気持ちよい季節になりました。一方でケガも増える時期です。大きなケガにつながらないように、周囲への注意を忘れず、安全に楽しんでほしいです。

昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、衣服を調節するなど健康面に十分に気を付けましょう。

11月9日は いい 空気 の日



☆ 換気していい空気で勉強しようね ☆

いい歯のために、プラークコントロール！



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと混ざって、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。

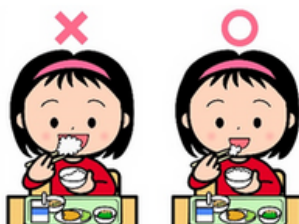


よく噛んで食べよう

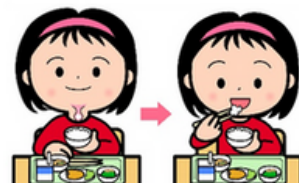
★ひとくち30回かむ



★ひとくちの量を少なくする



★飲み込んでから次の食べ物を入れる



はぶらし点検のお願い

毛先の開いた歯ブラシでは、むし歯の原因となる歯垢を効果的に落とすことができません。

御家庭で歯ブラシの点検をしていただき、必要に応じて交換をお願いいたします。

