

ほけんだより



R2、9月
箕島小保健室
No.5

給食後の歯みがきを再開します（9月28日、月曜日から）

新型コロナウイルス感染症の予防に努めながら、給食後の歯みがきをはじめます。
歯みがきセットの用意をお願いします。金曜日に持ち帰りますので、コップや歯ブラシ、袋をきれいに洗い、月曜日に持ってくるようにしてください。

①ソーシャルディスタンス

はなれよう！

②はみがき粉は、毛先に「ちょっと」つけるだけ

飛びちらないように！

③口を結んで、静かに

飛びちらないように！

④口をすすぐのは、1～2回

できるだけ少ない水で、口を結んでぶくぶくうがい

⑤水をはき出す時は、静かに！

できるだけ低い位置でゆっくり、飛びちらないように！

⑥歯ブラシの毛先を洗う

少ない水で、飛びちらないように！

⑦歯ブラシの水気をきる

飛びちらないように！

⑧歯ブラシを片づける

飛びちらないように！

⑨歯みがきセットは、せいけつに！

金曜日に持って帰り、コップや歯ブラシ、袋を洗う

*歯ブラシの点検もしよう
歯ブラシの毛先が広がっていたら、新しいものにかえよう。

フッ化物洗口を始めます（10月13日、火曜日から）

歯が汚れていると、フッ素の効果(歯の質を強くする)は得られません。
朝の歯みがき習慣は、身についていますか？
フッ素の効果が得られるように、朝の歯みがきをわすれずにしてください。



フッ素の働き

むし歯を予防する

フッ素洗口の日の朝は、歯みがきをわすれないで！！



毎週火曜日の朝の会で、フッ化物洗口を行います。
10月6日（火）に、水で練習をします。

朝は、すっきり目覚めていますか

朝の生活は、一日の体内時計を動かすためにとても大切です。
 自分の生活をふり返り、一日を元気に過ごせる工夫をしましょう。



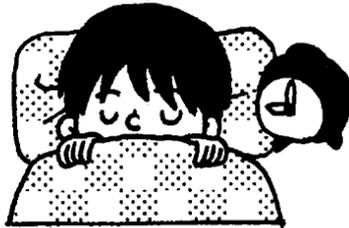
朝スッキリ起きるための工夫

①お風呂にゆっくりはいる



眠る前にリラックスした環境をつくるようにしましょう

②夜寝る時間を早くする



遅くとも夜9時半までにはお布団にはいろう

③朝起きたら太陽の光を浴びる



太陽の光を浴びて体内時計をリセットしよう

朝食を食べるための工夫

①夜遅くに食べすぎない

消化吸収には8~12時間かかるんだよ!

ほどよい空腹感とともに朝目覚めることができます



②食べられそうなものから口に入れる
 (バナナ・みそ汁など)



お茶や水などの飲み物からとると、ゆっくりと体が目覚めるよ



うんちをするための工夫

①コップ1杯の水を飲む

朝空っぽの胃に水が入ると腸が刺激され、うんちが

出やすくなります



②トイレに行く時間を作る

トイレに行く時間を作って朝トイレに入る習慣をつくらう



③がまんをしない

うんちをしなくなったらがまんしないでトイレに行こう



朝晩、涼しくなってきました



気温に合わせて衣服を調節しよう



スポーツの秋たくさん体を動かそう

ハンカチを持っていない子が、時々います!



ハンカチで手をふいていますか?