

# えがお 11月号



## 寒さに打ち勝とう！

校庭のイチョウの葉も色付き、秋が深まってきました。10月20日から業間マラソンが始まり、子供たちは自分の記録を更新しようと一生懸命走っています。

11月の保健目標は「寒さに負けない体をつくろう」です。感染症予防対策に加えて、病気にも負けない体力づくりをしていけるよう、おうちでも励ましの言葉をお願いいたします。



健康委員の掛け声で本練します！



走り終わった後に「この間は5周だったけど、今日は6周走れたよ！」と教えてくれるお子さんもいます。



## みんなが使うから

## ～トイレのマナー～



## 11月10日は いいトイレの日



トイレの点検をしていると、時々、せっけんを使って手洗いをしていなかったり、用便を流さずに立ち去ったりしているお子さんが見られます。トイレはみんなが使う場所なので、お互いが気持ちよく使えるよう、これからも声掛けをしていきたいと思ひます。

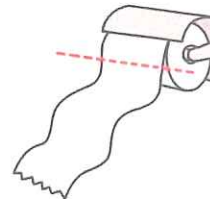
ご家庭でも、ぜひお子さんと一緒に、右図のトイレのマナーを確認していただければと思ひます。

### 使うときは…



らんぼうな  
使い方をしない

紙はひつような  
分だけとる



よごしたら  
自分できれいに

### 使った後は…



かならず  
水を流す

紙がなくなったら  
ほじゅう



スリッパは  
ぬいだらそろえる

# 歯を守るための戦い

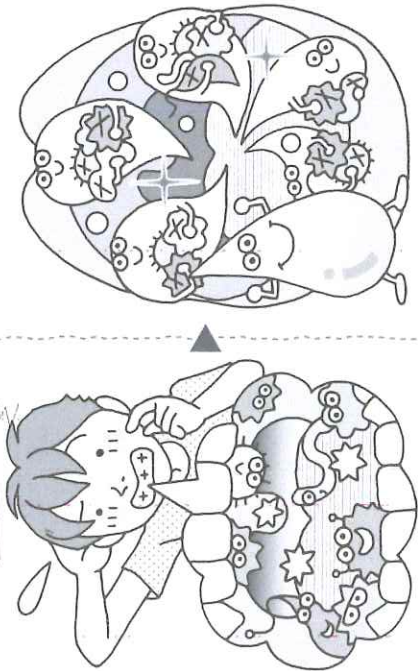
□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

11月8日は



過ぎてしまいました…。ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

## 細菌 vs だ液

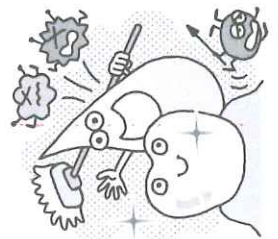


口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

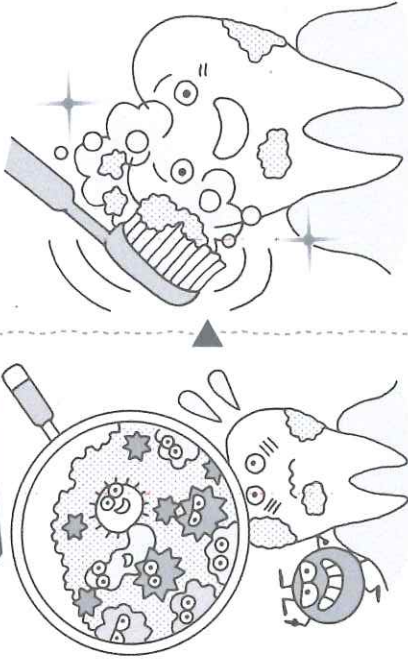
### だ液はこんなにスゴイ！

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切！



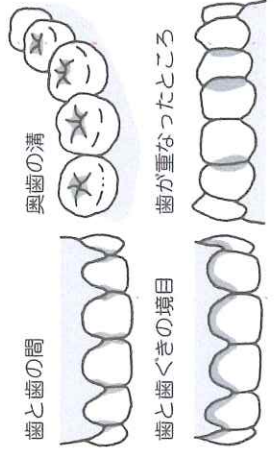
## 歯垢 vs 歯みがき



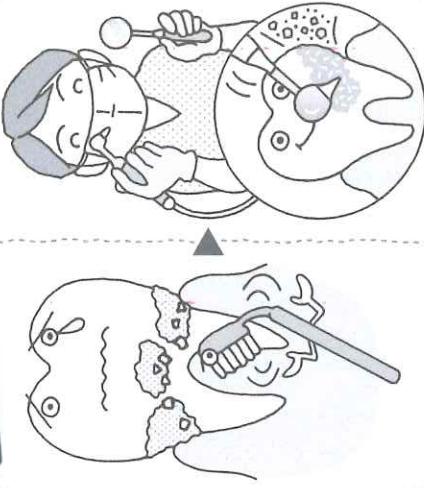
だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

### 歯みがきのポイント！

- 奥歯の間
- 奥歯の溝
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯垢が重かったところ
- 歯みがきができる場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使用



## 歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

### 定期的なプロケアを！

歯石になってしまくと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

半年に1回は行こう！

