

ほけんだより

令和3年11月
熊本支援学校
保健室

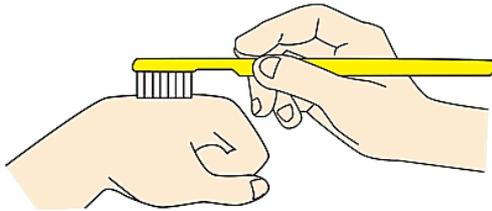


日暮れが早くなり、「秋の夜長」といわれる時期でもあります。好きな本を読んだり、動画を見たり、いろいろ楽しいことができますが、しっかり睡眠をとって、朝には元気よくすっきり起きることも大切です。また、朝夕冷えるので、衣服の調整をしながら、体調を整えましょう。

★★11月8日は「いい歯の日」★★

は 歯みがきのポイント

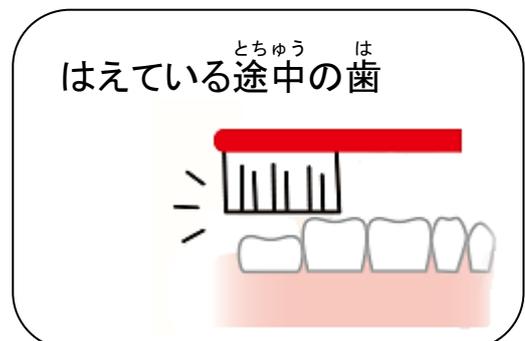
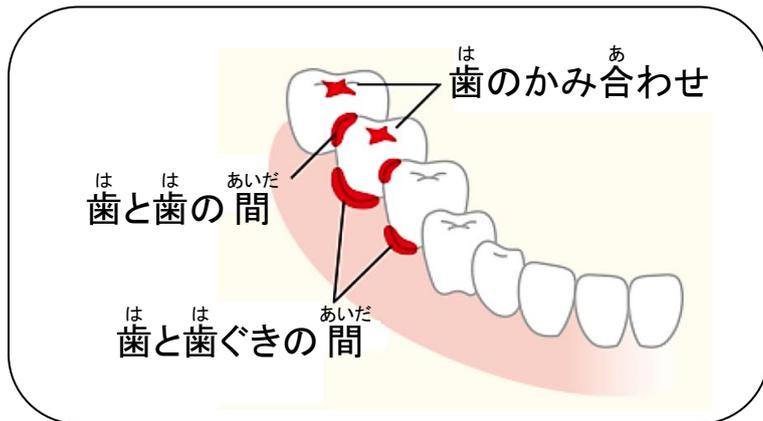
①やさしい力で歯をみがこう。



けさき ひろ
・毛先が広がらない力でみがこう。

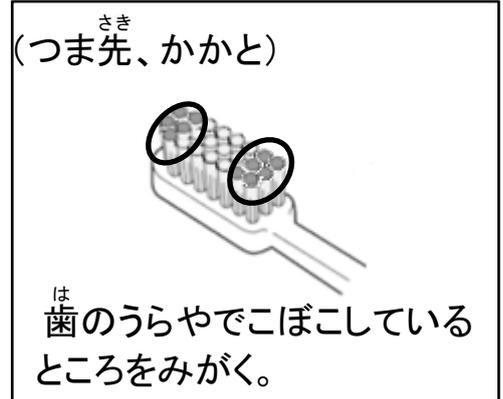
ちから めやす
・150~200gの力が目安。

②みがきにくいところに気をつけてみがこう。



③ 歯ブラシの部分を使ってみがこう。

★ 歯ならびに合わせて、歯ブラシの部分を使ってみがこう。



④ みがいているところを確認しながらみがいてみよう。



おうちの人や先生にみがいた後に
確認してもらおうのもいいですね。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

