

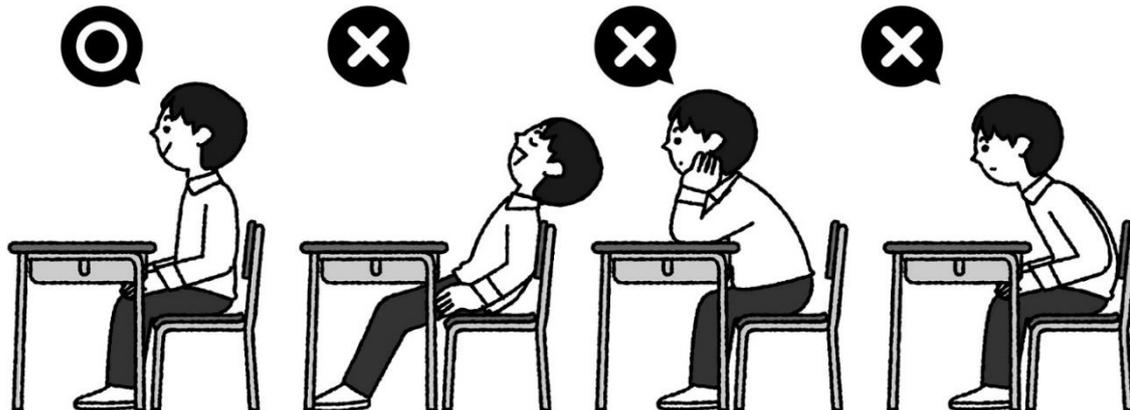
親子で読もう!

ほけんだより

令和5年11月7日 国領小学校保健室

げんきにすごそう! 11月の「いい日」

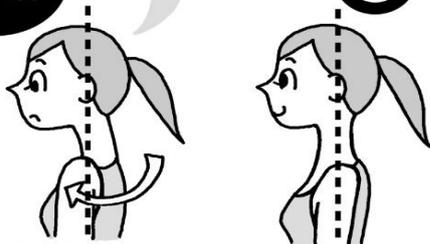
いいは 11/8	は ひ 止歯の日	いい(う) 11/9	ひ かんきの日	いい ひらひ 11/12	ひ ひらひの日
----------	----------	------------	---------	--------------	---------



巻き肩になっていませんか?

肩が前に出て、内側に丸まった状態

巻き肩



長時間スマホやパソコンを使ったり、横向きで寝たりするとなりやすいので注意しましょう。

その姿勢



からだの中は大丈夫?

つづけていますか? 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった(うたがいがあ)るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



# 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみよう



## むし歯になりやすい生活チェック!



あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

## ブラッシング



## 「唾液」は歯のガードマン!

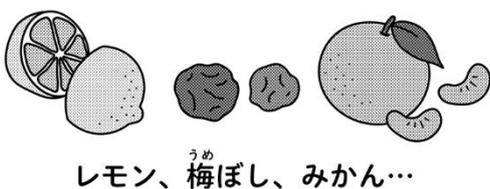
「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!



### よくかんで食べる



### すっぱい食べ物を思い出す



唾液をたくさん出すには?

### こまめな水分補給



### 唾液腺のマッサージ

