

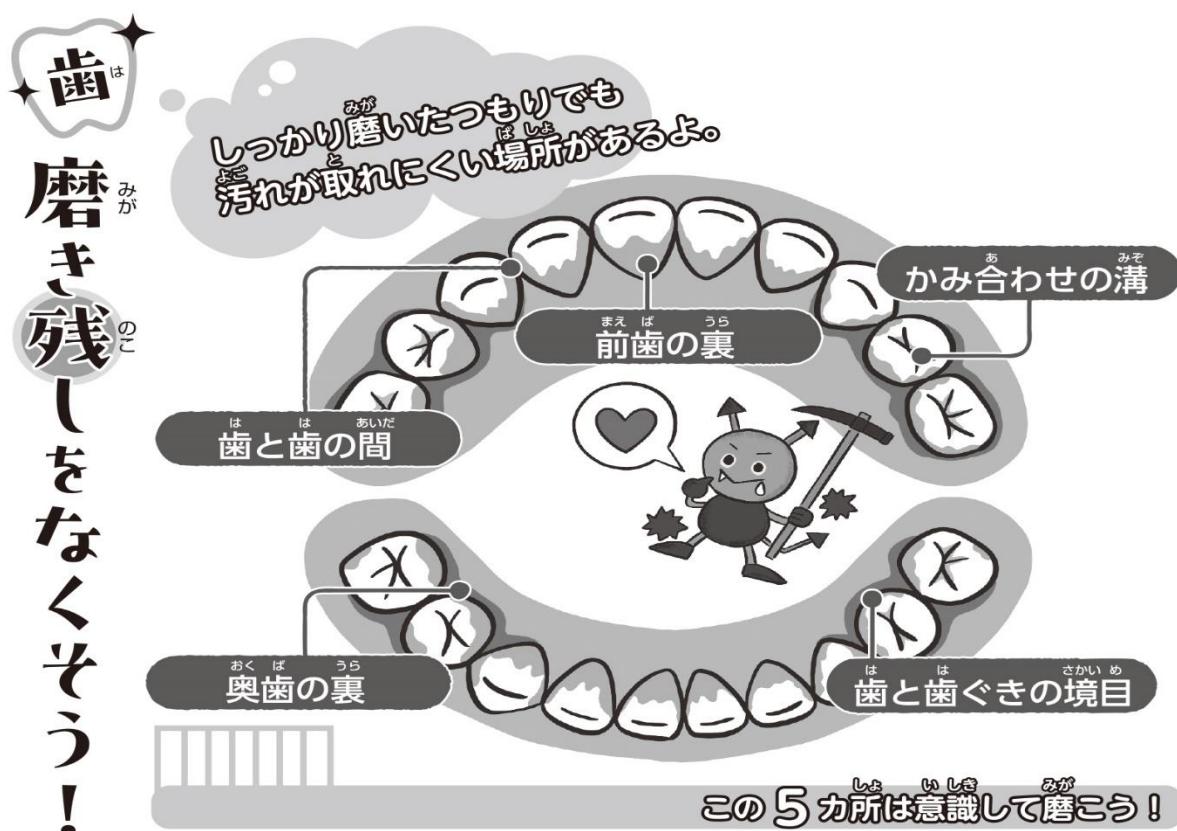


令和6年11月1日（金）  
向東小学校 ほけんしつ

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといい加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識していねいに。冬服や暖房器具を準備するだけではなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

## 11月8日は いい歯の日

# 3Stepで歯みがきチェック



11月8日は「いい歯」の日

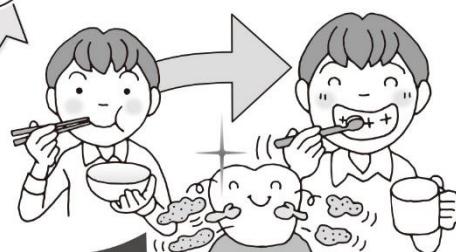
今日から  
できる!



# に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢が原因で起ります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げます。

いいこと  
習慣  
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

カウンセラーの先生に  
相談してみたい

はなし  
話をきいてほしい

スクールカウンセラー来校日  
12月11日(水)8:45~11:45

いいこと  
習慣  
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隅々まで見てもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取り切れなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

スクールカウンセラーの新田先生が  
小学校にも来てくださいます。カウンセリングを受けたいという人は、担任の先生か保健室までお知らせください。児童のみなさん、保護者の方、だれでも予約をとることができます。