

# ほけんたより 11月

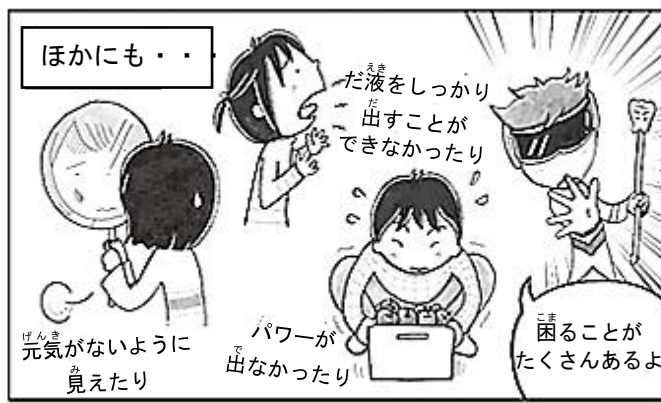
保健目標  
姿勢を正そう

2022(令和4)年 11月 米須小学校保健室

11月は「霜月」といい、文字どおり、各地で霜が見られるようになる月です。自然界の動物は、厳しい冬を乗り切れるための準備をはじめるところです。わたしたちも健康でいるためのいろいろな準備をはじめなくてははいけません。睡眠や栄養、うがい・手洗いなど冬に向け、今一度、生活習慣をみなおしておきましょう。



11月8日は118で「いい歯の日」です。歯については、6月4日からほまる歯と口の健康週間がよく知られていますが、「いい歯の日」は年にもう一度、歯と口の中の健康について考えようといつられた日です。健康な歯でしっかりかむことができるよう歯を大切にしましょう。



## 歯ブラシも とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。

きれいな歯を守るための歯ブラシの使い方ポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。

**とめ** 歯ブラシを大きく動かしていませんか? 小刻みにとめて1~2本ずつみがきましょう。

**はね** 歯ブラシの毛先が開いていませんか? 裏から見てハネが気になったら、交換を。

**はらい** 水気が残ったままになっていませんか? しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。

