



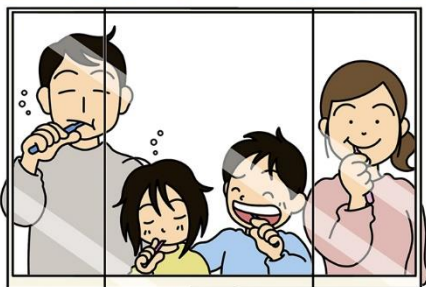
ほけんだより



令和6年11月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

○保健目標:姿勢を正しくしよう ○重点目標:授業中の姿勢をよくしよう

は 歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

歯科健診結果のお知らせで、「早く専門医にみてもらいましょう」とお知らせがあった人で、まだ受診報告書が学校に提出されていない人がいます。該当者へは、再度、【歯・口腔の健康診断のお知らせ】を通知します。受診をお願いします。すでに受診済みの場合は、お知らせの余白に保護者がその旨を書いて担任の先生へ提出してください。よろしくお願いします。

セルフケアとプロケアで 健康な歯に!

にちじょうてき
日常的な
セルフケア



じぶんじしんは
自分自身で歯ブラシや
デンタルフロス
などを使って
プラークを落とす



ていきてき
定期的な
プロケア

しかいいんじゅしん
歯科医院を受診して
プロによる歯石とプラークの
除去をしてもらう



寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルス
など感染症の予防にしっかり
手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりが
ちな冬。日常生活に運動を取
り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶん
な睡眠時間を。規則正しい生
活習慣を続けよう。