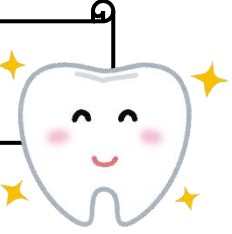


ほけんだより 11月

R4. 11
大虫小学校

★11月8日は、いい歯の日！！



●はみがきクイズ

いい歯にしよう！
はみがきミニ Q&A

Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

A: 力を入れてみがく
B: 軽くみがく

Q3. みがくタイミングは…？

A: 食べたらすぐ
B: 2時間たってから

Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

A: こきざみに動かす
B: 大きく動かす

Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…？

A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

A: 1か月に1度くらい
B: 3か月に1度くらい

(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)

ふる は つか つづ
古い歯ブラシを使い続けると…

よごれを
お落としにくくなる！

ちから
い
力を入れすぎて
は
歯や歯肉を
きず
傷つけてしまう！

は
歯ブラシで
さいきん
細菌が増えてしまう！

★保護者の方へ

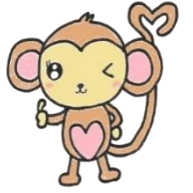
1・4年生を対象に11月29日(火)に秋の歯科健診が実施されます。
まだ、むし歯があり受診がまだの方は、早めに受診されますようお願いいたします。

★メディアルールを決めよう！

まも や 守ろうわが家のメディアルール

タブレットやスマートフォン、パソコンなどの「メディア機器」を上手に使うために、おうちの人とよく話し合っ、家でのルールを決めましょう！(後日配付します)

決まったルールは家のよく目立つところに貼ってね！



さくねんど
昨年度はこのようなメディアルールがありました！

- ・平日1時間、休日2時間まで
- ・メディアを使用した分、勉強や読書をする
- ・9時までにおわる
- ・使用した時間の半分、休けいする
- ・家の人がいる前で使う
- ・平日はゲームをしない！

★まちがいさがしコーナー まちがいは7つです

はみがきでスッキリ！
むし歯をしっかり予防

はみがきでスッキリ！
むし歯をしっかり予防

こたえを知りたい人は、保健室にもあるので、見に来てね。

