



11月の保健目標 「かぜを予防しよう」

かぜの菌に負けない健康な心と体をつくって、かぜを予防しよう！

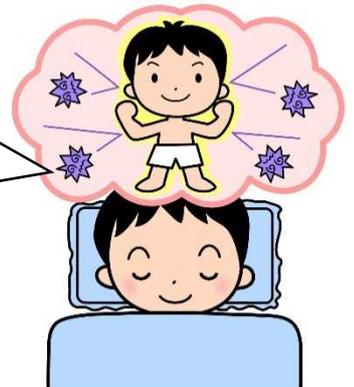
その1 モリモリ食事で、栄養バランス バッチリ



栄養バランス バッチリ 食事、
食べると元気になれるよね！

その2 スヤスヤ睡眠で、体も心も元気に回復

体は、ねている間に壊れた体の部分をなおしたり
疲れた体や脳を回復させたりしているんだよ。



その3 体ホカホカ、笑顔ニコニコ免疫力をアップ

ストレスがたまると、免疫力が下がります。誰かに相談したり、笑ったり、楽しいことをしたりしよう。

あたたかい服を着たり、体を温めたりして、冷えないようにしましょう。



わらうと、
なんだか元気になるね！

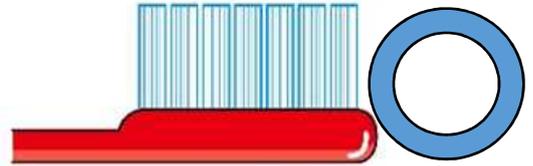
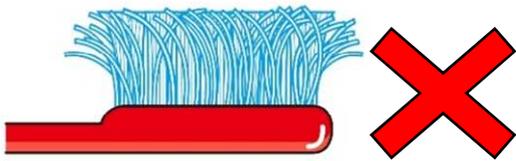
もちろん、手洗い・うがい・マスク・換気なども続けていこう！



がつ か げつ
11月8日(月)は、いい歯の日



「いい歯ブラシ」で歯みがきしていますか？



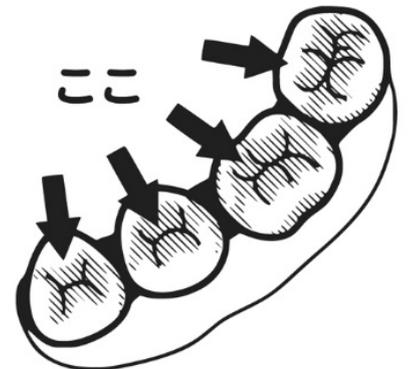
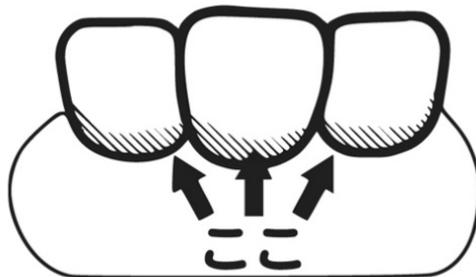
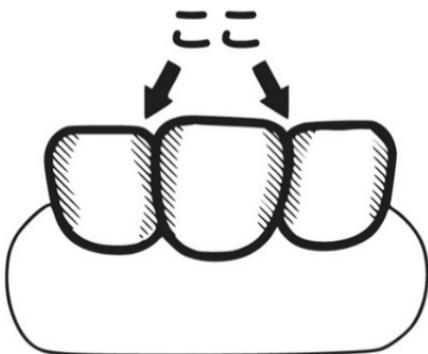
毛先が開いている歯ブラシは、歯垢を落とす力がへってしまっています。また、古い歯ブラシは、衛生的にもよくありません。定期的にチェックして交換をしましょう。

みがきのこしやすい場所は「ここ」だ！

① 歯と歯のあいだ

② 歯と歯肉の境目

③ おく歯などのみぞ



鏡を見て歯ブラシをみがきたい所にしっかりと当て、細かくコチヨコチヨ 20回以上動かすことで、歯垢を落とすことができます。

いい歯にしよう をやってみよう！



11月2日(火)～5日(金)の間に、自分の歯をいい歯にするための毎日の行動目標を決め、決めた日から1週間取り組みます。

目標を決めるときは、今できていること以外で、「少しがんばって、これに取り組んでみよう！」と思えることを目標にするとよいですよ。