



令和5年11月1日  
古河第五小学校  
No.7

11月8日は  
がっ か

# は 歯 の 日



11月8日はいい歯の日です。いつも注意してはみがきをしていると思いますが、いい歯の日をきっかけにさらにていねいに歯をみがくようにしましょう。

11月8日に保健室の先生からみなさんへプレゼントがあるかもしれません・・・！

6月の健康診断で歯の治療をすすめられた人は7日までに保健室の先生に健康手帳を提出してくださいね。

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの **前**

- みがく前 歯ブラシを  
チェックしましょう
- ねる前 必ず歯みがき  
しましょう
- いた痛くなる前 定期的に  
歯医者さんに行きましょう

## いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

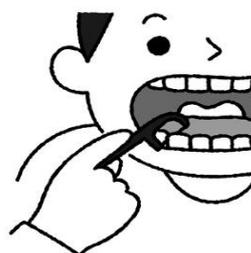
80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック！

# ま からだ つく かぜに負けない体を作るんジャー！



**運動 レッド**：寒くても無理をしない範囲で体を動かして体力をつけましょう！

準備運動も忘れずに！

**栄養 イエロー**：食事は人を良くすると書きます。三食バランス良く食べて元気な体を作りましょう！

**睡眠 グリーン**：夜遅くまでゲームをしたりスマートフォンを触ったりしていませんか？眠っているときに体は作られています。1日10時間は眠るようにしましょう。

**手洗い・うがい ブルー**：風邪予防のきほん！手洗い・うがいを丁寧にしていばい菌をやっつけましょう！

**笑顔 ピンク**：笑うことで記憶力がアップしたり、心や体も元気になったりします！みんなが元気・笑顔でいられるように思いやりのきもちを忘れずに！

## 保護者の方へ

日頃よりお子様の健康管理につきましてご協力いただきありがとうございます。また、健康観察アプリ「リーバー」への欠席等の連絡ありがとうございます。出欠確認も兼ねておりますので、朝に入力した出欠と変更がありましたら、学校へ電話連絡をしていただきますようお願いいたします。

今年は冬前の早い時期からインフルエンザや新型コロナウイルス、手足口病などの様々な種類の感染症の流行が目立っています。引き続き学校でも手洗い・うがいの声かけを行い、基本的な感染症対策に努めてまいります。

健康診断の結果から、医療機関を受診された方は、健康手帳を提出していただきますようお願いいたします。今後もお子様の心身の健康に関しまして、ご相談・ご質問などありましたらいつでもご連絡ください。