

や和5年11月号 はんしなとくべつしまんがっこう 阪神特別支援学校 保健室

季節は秋になりましたが、今年は朝晩と昼間で気温の差が大きいですね。そんな時は、体調を崩しやすくなるので、注意が必要です。気温や過ごし方に合わせて服装を選びましょう。どんな服を着たら良いか迷ってしまう時は、脱いだり着たりしやすいものが良いですね。



実暖の差が激しいので、 なが、またいない。 な服で気温の調節を



ck(k) を整 食欲の秋だけど、食べすぎに きゅうとう とう 注意して栄養バランスよく

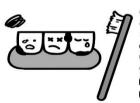


かぜの流行りやすい冬に



◆ 歯ブラシは定期的に新しいものに交換しましょう ◆

った。 は ぶ ら し つか つづ 古い歯ブラシを使い続けると...



よごれを 落としにくくなる!



から 力を入れすぎて は を 歯や歯肉を きず 傷つけてしまう!



歯がラシで 細菌が増えてしまう!

◆ 虫歯にならないために・・・ダラダラ食べはやめましょう ◆

ロの中に食べ物がある時間が長ければ長いほど、虫歯菌で作られた酸が歯を溶かし続けます。
いちにちじゅうだらなた。たった。
一日中、ダラダラ食べていると、ロの中が虫歯になりやすい環境になってしまうのです。
食事とおやつの時間はきちんと決めて食べることが、虫歯にならないために大切なことです。

★おうちの方へ★ | 学期の歯科検診から、もうすぐで約半年になります。

お子様が受診のおすすめをもらって、まだ未受診でしたら、なるべく早く受診してたい。大切なお子様が一生使う歯(乳歯の虫歯は永久歯にも影響します。)

ないで、虫歯などが悪化する前に、受診をお願いします。治療が終了したらがっこう じゅしんけっかほうこくしょ ていしゅつ 学校まで受診結果報告書を提出してください。

