

とほけんだより11月

れいわ ねん がつごう
令和5年11月号
はんしんとくべつしえんがっこう
阪神特別支援学校
ほけんしつ
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の方が良いですね。

秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう



◆ 歯ブラシは定期的に新しいものに交換しましょう ◆

古い歯ブラシを使い続けると...



よごれを
落とすにくくなる！



ちからを入れすぎて
歯や歯肉を
傷つけてしまう！



歯ブラシで
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 ◆

口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。

一日中、ダラダラ食べていると、口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★ 1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ください。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。）

ですので、虫歯などが悪化する前に、受診をお願いします。治療が終了したら学校まで受診結果報告書を提出してください。

