



# ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～

No.8

令和5年11月9日

油縄子小学校 保健室

朝晩の冷え込みが増してきました。この時期は気をつけていても、熱を出したり、のどが痛くなったりと、体調を崩しやすくなります。ちょっと調子が悪いかと思ったら、体温を測って健康状態のチェックをし、無理をしないようにしましょう。手洗い・うがいなどの基本的な感染症予防を続け、元気に過ごしましょう。



めざせパーフェクト!

## 歯と口の ぎもんクイズ

11月8日は いい歯の日



歯と口について書かれている文章の一部が [ ] であっています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れて文章を完成させましょう!

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は [ ]cmくらいでよい。



2. ものを食べるとき、よく [ ] と脳がかっばつにはたらく。



3. [ ] には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと [ ] を続けるとなおすことができる。



5. [ ] の歯はむし歯になりやすいので、とくにいていねいにみがく。



《キーワード》

1.5～2 3～5 なめる かむ だ液 さとう  
おやつ 歯みがき むける前 はえたて



(こたえ) 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて

## ～トイレのマナー～

## トイレからのおねがい!



トイレのあと、水を流していないときがあります。

トイレを出るときは、忘れずに水を流し、きちんと流れたかチェックしてから出ましょう。



手を洗ったときに水道のまわりや床がぬれてしまって危ないときがあります。

手を洗ったら、手をパタパタさせず、その場できれいなハンカチでふくようにしましょう。



トイレの便座が汚れていたり、トイレのまわりにトイレットペーパーやゴミが落ちていたりすることがあります。

トイレを出る前に、トイレを汚していないか、ゴミを落としていないかチェックしましょう。自分で汚したら自分できれいにするのがマナーです。



11月10日は「いいトイレの日」です。家でも学校でもきれいに使えていますか? いつでも、誰でも、気持ちよく使えるように、一人一人が気をつけることが大切です。学校では5・6年生がいつもおそうじをしてくれています。きれいにしてくれている人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、マナーを守って使うようにしましょう。

