



令和6年11月1日（金）
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室

あき ふか あさばん さむ き おん さ おお たいちよう
秋が深まり、朝晩がぐっと寒くなってきました。気温差が大きく、体調を
くず 崩しやすい時期ですね。お風呂のお湯に浸かったり、衣服で調整したりし
て、からだ冷えないように気をつけましょう！そして、ふゆ 冬に向けて、こころも
からだも元気に過ごせるように、生活リズムに気をつけ、体調を整えて、
かぜ 風邪などを予防しましょう！

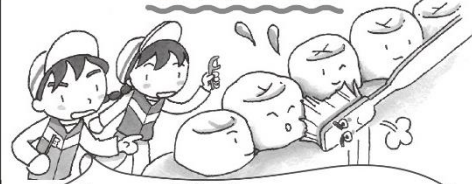
のこ
みがき残しはないかな？



から ちから
軽い力で、こきざみに
動かすのがポイントだよ

① みがき残しやすいところ ①

は は
歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを
使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

は は
歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐ
きが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45
度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

おく ば うら あ
奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届き
やすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを
90度にあててていねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

まえ ば うら
前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとで
かき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、
歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

保健行事のお知らせ

は きょうしつ きぼう
歯みがき教室【希望クラス】について

2学期は、希望のクラスで、養護教諭による歯みがき教室を実施しています。
大きな歯の模型で一緒にみがく練習をしたり、歯みがきに関するクイズをし
たり、赤い染め出し液を歯に塗って磨けていないところを磨く練習をしたりし
て、おし歯ゼロのぴかぴかの歯になるように指導しています。



手洗い忘れていませんか？



め 見えなくても手にはバイキンがたくさんついてます。こまめに手を洗いましょう。

保護者の方へ

インフルエンザやコロナなどの感染症が流行する時期になってきました。子どもの
体調の変化には十分気をつけ、体温等を測り、無理のない登校をお願いします。

