すこやか通信

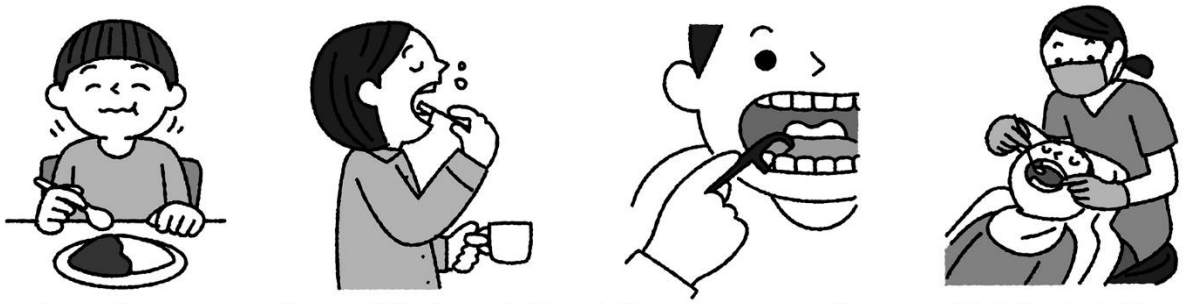
船穂小　R3.11.1

感染症対策は「ま・か・し・て」!



いい歯の日 一本一本丁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！

こんなしせいですわっていませんか・・・?



１１月の保健行事

１９日（金）
歯科管理検診　　全学年

保健室より

いよいよロードレース練習が始まりました。２年ぶりの長距離練習になりますので，安全に注意して実施していきたいと思います。ご家庭でも睡眠時間の確保と健康観察をお願いします。