

# すくすく

11月の保健目標  
すすんで体をきたえよう。



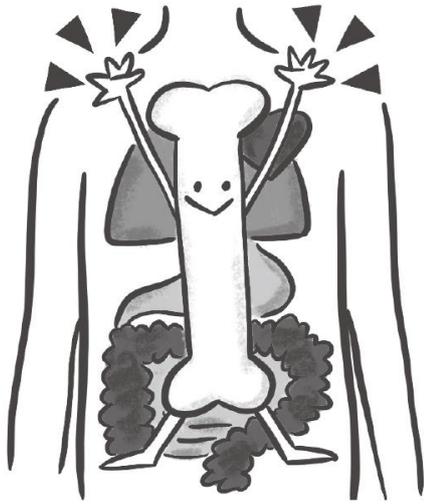
志木市立志木第四小学校 保健室 R6,11



やす じ かん こうてい で にっこうよく  
休み時間には校庭へ出て、日光浴をしましょう。

\*日光浴には、人の体や心にもよいことがあるとわかっています。

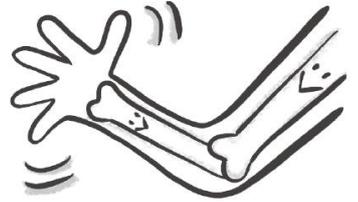
からだーささ  
体を支える  
ないぞうーまも  
内臓を守る



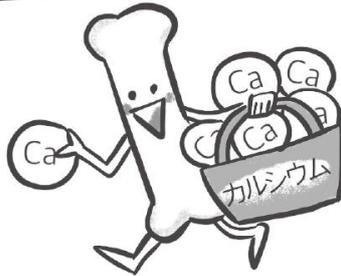
し  
知っているかな？

## 骨の役割

からだーうご  
体を動かす



たくわ  
カルシウムを蓄える



けつえきーつく  
血液を作る



11月8日は  
いい歯の日

## 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**

歯と歯の間  
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう  
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

前歯の裏側  
奥歯の後ろ

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン  
歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ  
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう



あなたの歯みがきを歯みがきヒーロー ティース クリーンが応援しています。  
むし歯マンに負けないでください。