

みんなの ほけんしつ

恵庭市立柏小学校
令和7年11月 4日(火)
NO.20 (冬支度)



担当：服部(はっとり)

みなさん、こんにちは。11月に入りました！

マフラーや手袋、ぼうしなど、身につけるものがふえてきましたね。

登下校中、ちゃんとからだをさむさから守っていていいぞ(*^-^*)

…でもね、落とし物もふえているような。それも、名前なしなので、自分の

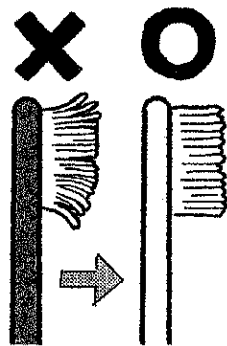
ところにもどってこない。落とし物コーナーで何日も同じものが置いてあるってことは、

さがそうともししていない！？ 持ち物には「名前」をつける。落としたら、まずはさがして

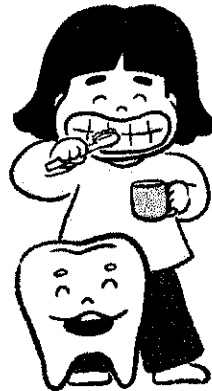
みる。物を大事にできる柏っ子がふえるとうれしいなあ♡



みがく前



ねる前



いたくなる前



いい歯を守る3つの『前』

★歯ブラシをチェックしましょう

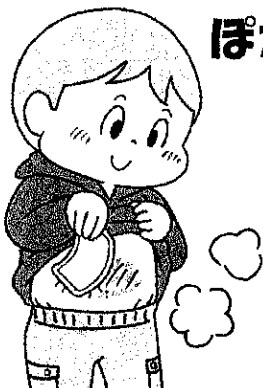
★一日のおわりには、歯をみがきましょう

★定期的に歯医者さんに行きましょう



わたしは、3ヵ月に1回 歯科通院しています。
みがきかたにチェックもされるので、毎回ドキドキする
でも、クリーニングもしてもらえて、口のなか、健康♡

春の歯科検診からかなり月日は経ちますが…。気になる歯があるお子さんの歯科受診状況はいかがでしょう？「痛いと言わないし、行く時間がない」等、ご家庭の事情もあるかと思いますが、特にむし歯は放置しておいても治りません。悪化して歯を失うことがないように。冬休み中の予約を今から取っておくことをお勧めします。



ぽかぽかだけど、低温やけどに気をつけて

手に持つタイプ、洋服にはれるタイプ、充電式のものも売っているようですが…。

「カイロ」を使う季節です。温かいからといって、ついつい同じ場所につけたままにいませんか？長時間、肌にあてていると「低温やけど」と言うやけどになることがあります。すぐには気づかず、あとから皮ふが赤くなったり水ぶくれがでたりするこわいけがです。はれるタイプのカイロは、必ず洋服の上から使い、ときどき場所をはりかえましょう。※ポケットの中に入れたままのカイロも要注意ですよ。