

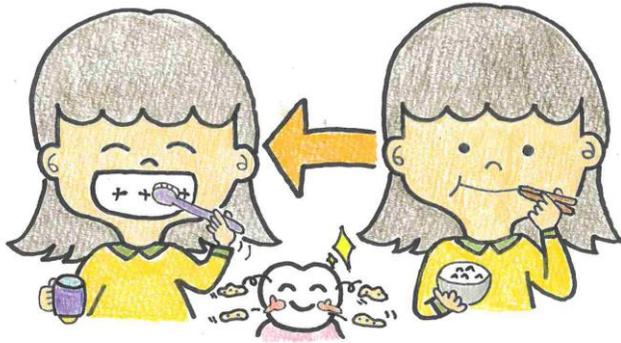


は しゅうかん
歯にいいこと習慣
 は
 11月(いい)8日(歯)の日

学校保健だより 令和3年11月
 教育委員会指導部 保健体育担当



① 「^た食べたらみがく」



ぽん
 1本ずついてねいにみがこう

② 「おやつのだらだら^た食べをやめよう」



じかん りょうき
 おやつは、時間と量を決めて食べよう

③ 「よくかんで^た食べよう」



かい
 ひと口30回、もぐもぐしよう

④ 「かかりつけ医を見つけよう」



ねん かい め
 年に1~2回はプロの目でみてもらいましょう