

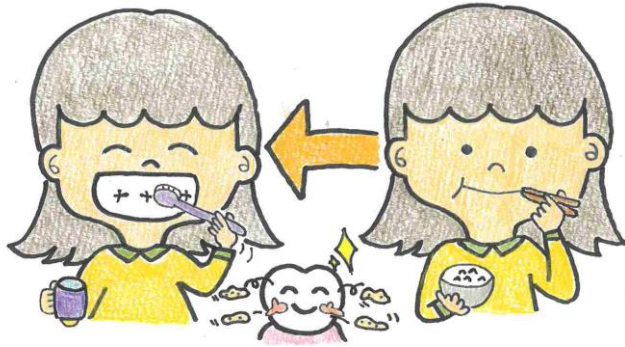


は しゅうかん  
**歯にいいこと習慣**  
 は  
 11月(いい)8日(歯)の日

**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 「<sup>た</sup>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<sup>た</sup>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<sup>た</sup>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