

ほけんだより



令和2年11月2日
吉川市立美南小学校
保健室

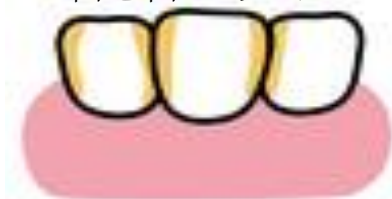
朝夕、だんだんと寒くなってきました。季節は、いよいよ秋から冬へと変わります。最近、風邪をひいて欠席する人が増えてきました。今まで以上に手洗い、うがいをしっかりと予防に努めましょう。

11月8日はいい歯のひ

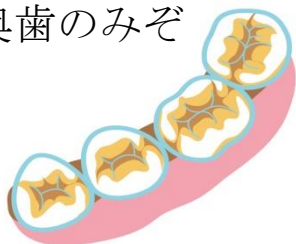
11月8日は、いいは（118）の日とされています。この機会に、歯について考えてみましょう。

歯のみがきにくい（むし歯になりやすい）場所はどこ？

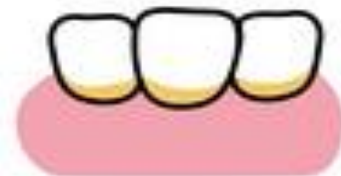
歯と歯のあいだ



奥歯のみぞ

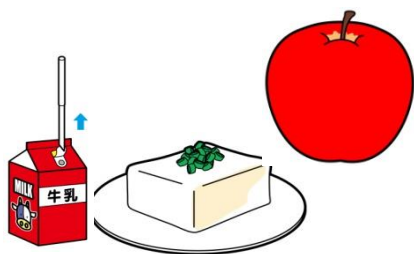


歯と歯肉のあいだ



磨きにくく、むし歯になりやすい場所です。意識して、1本1本丁寧に磨きましょう。

歯に良い食べ物は、何だろう？



いちごは、キシリトールが多い。

正しい歯ブラシは…？



※毛先の開いた歯ブラシを使っても

豆腐や牛乳は、歯を

じょうぶにしてくれる。

きれいに汚れは落ちません。

9月に歯科健診が行われました。歯科医の先生から、「美南小は、どの学年も歯がきれいですね」と言っていました。コロナウイルスやインフルエンザウイルスは、口の中が清潔でないと、感染しやすくなります。これからも、食べたらていねいに歯をみがいて、口の中を清潔にしましょう。また、むし歯が見つかった人は、早めに治療を開始しましょう。



ほけんいいんかい けんこうひょうご かんが ～保健委員会で健康標語を考えました～

は かん ひょうご ＜歯に関する標語＞

- ・朝昼夜 スッキリ過ごそう 歯みがきで
- ・食事後は はみがきしよう ていねいに
- ・歯みがきは 体を守る 第一歩
- ・ていねいに はみがきうがい がんばろう

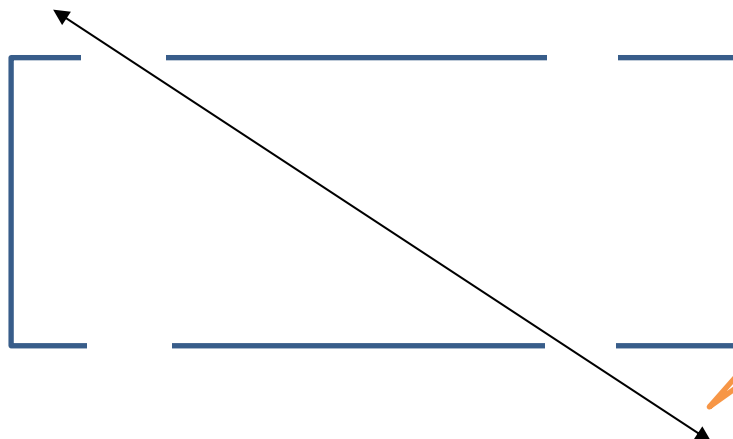
すいみん かん ひょうご ＜睡眠に関する標語＞

- ・睡眠は 脳を休ませる 時間だよ
- ・心がけよう 健康につながる 早ね早起き
- ・睡眠を しっかりとって 朝元氣
- ・睡眠は しっかりとろう 早くねる
- ・夜ゲーム 睡眠不足 早くねよう
- ・睡眠時間 九時間？十時間？ それ以上？
- ・早ね早起き朝ごはん 一日健康 続けよう
- ・気づいてね 君の体の SOS
- ・ねる前は スマホやゲーム しないでね

毎月実施している衛生検査で「寝る時間」の調査をしました。低学年は8時半、高学年は9時半までに寝られている人が、あまりいませんでした。中には、12時・1時に寝たという人もいます。習い事などで、帰りが遅くなってしまうこともあると思いますが、なるべく早く寝て、体をゆっくり休ませましょう。

くう き 空気をいれかえよう

寒くなり、窓を閉め切っていることが多くなる、この季節。暖房を使うと、乾燥します。インフルエンザウイルスなどは、乾燥しているところが大好きです。窓をしっかりと開け、教室内の空気と外のきれいな空気をいれかえましょう。



たいかくせんじょう
対角線上に、
まどをあけると
空気が流れ
やすいです。

かんせんしょうぼう
感染症予防のためにも、引き続き、マスク・手洗い・規則正しい生活を続けましょう。