

ほけんだより

市川市立二俣小学校
保健室
令和2年11月4日



日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。11月7日は「立冬」です。冬がもう近づいていますね。体が寒さになれていないこの時期は、風邪をひいたり体調をくずしたりしやすい時期でもあります。10月から行事が続いているので、疲れも出やすいです。規則正しい生活を心がけること、衣服の調整をすることに気を付けて、体調を整えましょう。

感染症に負けない

からだをきたえて

元気に過ごそう!

- き** そくたしい生活
- た** いるよくをつける
- え** いうようをとる
- て** あるいはする

健康にまつわる 記念日 分かるかな?



歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1~2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証! 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出さんだ! 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。

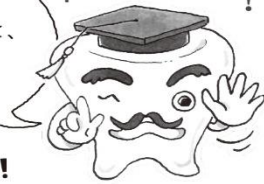


いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間を量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

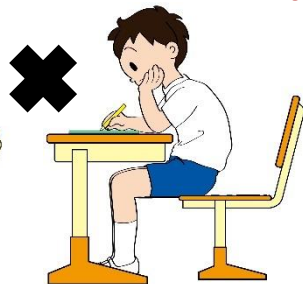
寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にいいね！

姿勢を正しくしよう



「ゲー」
背中とおなか
ゲー①つ

「ペタ」
足はペタッと
床につける



「ピン」
背すじをのびしてピン



10月のハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べ 結果発表

健康委員会が行っている「ハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べ」の結果、すべてに全員〇がついたクラスが、1クラスありました！！1年1組です。素晴らしい！おめでとうございます。5年2組とさくらが「つめ切り」の項目で全員〇でした。おめでとうございます。次はパーフェクトを自指して、頑張りましょう！

