

ほけんだより



〈今月のほけんもくひょう〉

姿勢を正しくしよう!

明石小学校ほけんしつ R元・11

朝夕の風が冷たくなってきましたね。といっても日中はまだまだ暑い日もあります。気温差で体調をくずしやすい時期でもあります。体を冷やさないように体を温める食事をとる等、気をつけていきましょう。

◎インフルエンザ警報発令中です。引き続き、こまめな手洗いとマスク着用をお願いします。

むし歯ゼロのあの子のヒミツは…

11月8日は
いい歯の日



歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた
Aさん。どんなヒミツがあるのかな?

飲み物は?

お水かお茶を
よく飲んでいるよ



歯みがきは?

ごはんを食べたら
いつもみがいているよ。
特に寝る前は
しっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

甘いものは少ししか
食べないよ。
食べる時間は
3時に決めているよ



かむ回数は?

ひとくち30回以上
かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

11月9日 いい空気の日 呼吸ってなんですか?

生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中にいる魚だって、水の中から酸素をとり入れています。



酸素のやくわりは、からだの中の栄養を燃やしてエネルギーを作ること。酸素をとり入れるためにするのが呼吸で、意識しなくても、眠っていても、していますよ。

1回の呼吸では約400~500mLの空気を吸って、酸素をとり入れます。1日の回数は約30,000回にもなるそうです。

その呼吸の約半分は室内ですと云われます。換気をこまめにし、いい空気の中で呼吸したいですね。



カゼ・インフルエンザ予防の味方

せきエチケット

せきやくしゃみをしている人が増えてきました。お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな?

せき・くしゃみをするときは…



人から顔をそむける腕で口元を覆う

せき・くしゃみが出ている間は…



正しくマスクをつけましょう

はなをかんだ後は…



ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ