

ほけんだより 11月

2017年11月 まつばらしりつえがみなみしょうがっこう ほけんしつ
松原市立恵我南小学校 保健室

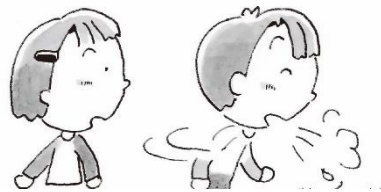


朝夕の寒さがきびしくなると、もみじが赤くなります。季節が秋から冬へと進むサインのようですね。カゼひきさんが増えるこれからの季節は、今まで以上に手洗い、うがいをしっかりして、かぜやインフルエンザの予防につとめましょう。

せきエチケット

せきやくしゃみでウイルスが飛び距離はだいたい1~2メートルくらいです。なにも対策をとっていないと、ウイルスはどんどん人にうつっていきます。『せきエチケット』とはウイルスを周りの人にうつさないためのマナーです。

□ せきやくしゃみをするときは、人から顔をそむけてしましょう。マスクをきちんとつけて周りの人にうつさないようにしましょう。



□ マスクをつけていないときは、口や鼻をふさぎましょう。手のひらで受けてしまうと触ったものにバイキンを広げてしまうので、すぐに石鹸で洗うようにしましょう。

骨のやくわりを知っていますか?

骨はからだの外からは見えないので、その様子がわかりにくく、ふだんはあまり意識しないことが多いでしょう。けれど、からだを支えたり、動かしたりするためにはなくてはならないものです。骨のやくわりを知り、生活を見直しましょう。

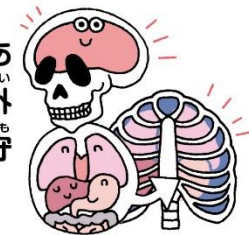
① からだを支える

立った状態や座った状態などで体重を支え、姿勢を保ちます。



② からだを守る

からだの中にある脳や内臓を外部の衝撃から守ります。



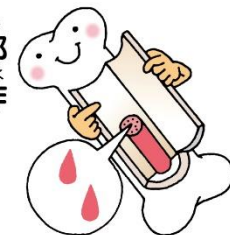
③ カルシウムをたくわえる

からだにあるカルシウムのうち99%は骨にたくわえられます。



④ 血液を作る

血液は骨の内部にある骨髓で作られます。



骨を強くするには、毎日の食事でカルシウムをとることが大切です。

また、適度に運動をして、筋肉をじょうぶにしましょう。そして、しっかり睡眠をとって、じょうぶな骨を育てましょう。



1年生 おうちの方へ 色覚検査について

1年生の希望者を対象に、12月に色覚検査を実施します。自分自身の色の見え方の特性を知っておくことで、日常生活や今後の進学・就職において、トラブルを防ぐことができます。希望調査の配布は、11月中旬を予定しています。他学年のお子さまで、検査を受けたい希望のある人は、担任を通じてお知らせください。

❖❖❖❖❖ **ただ は 正しい歯みがきのポイント** ❖❖❖❖❖

歯ブラシの選び方



めやすの大きさは
親指の幅くらい

歯ブラシの替えどき



毛先の開いた
歯ブラシは、
替えどきです。

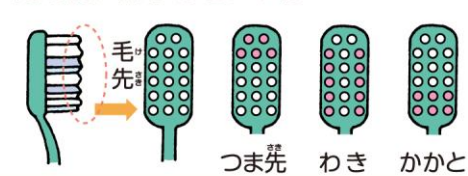
歯ブラシの持ち方



えんぴつと同じよ
うに持ってみよう。
強くにぎらないよ
うに気をつけてね。

歯ブラシの使い方

みがく場所に合わせて、歯ブラシの毛
先を使い分けるといいね！



つま先 わき かかと

奥歯のみがき方

つまさきで
みがく



奥歯のみがき方

毛先やわきで
みがく

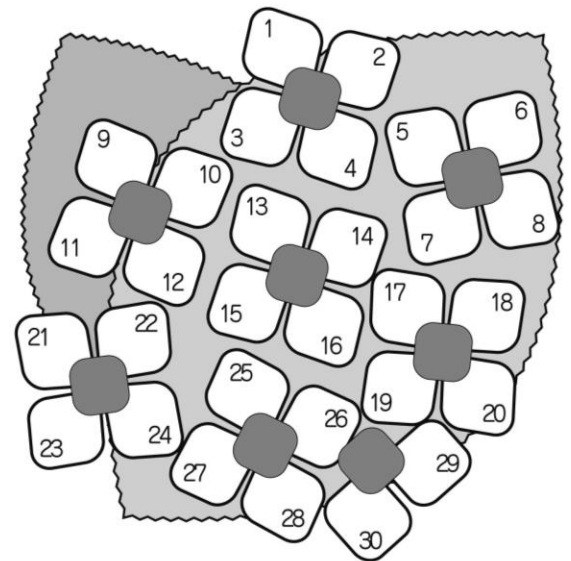


奥歯のみがき方


かかとで
みがく



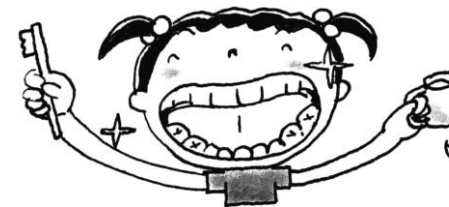
歯みがきカレンダー



30



食事のとき、食べものをかむ回数を目安です。よくかんで食べると、消化を助け、栄養分をしっかりと吸収できるし、食べもののおいしさをじゅうぶんに味わうことができます。「ひとくち30回」を目標に、たくさんかんで食べましょう。



11月8日は、「いい歯の日」です。むし歯や歯ぐきの病気（歯周病）は、毎日の正しくていねいな歯みがきで防ぐことのできる病気です。ごはんやおやつを食べた後と、寝る前には、忘れずに歯みがきをして、ずっと「いい歯」でいられるようにしましょう。