

# げんき西っ子

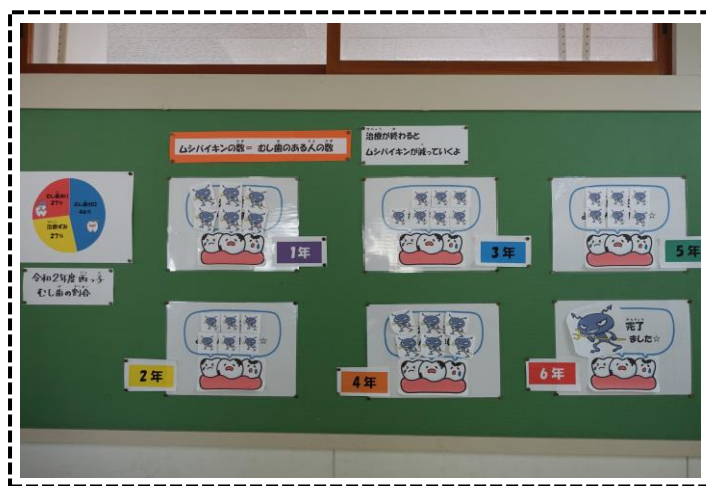
三国西小学校  
ほけんだより  
R2. 11. 6



運動会も終わりますっきり秋らしくなりました。朝夕は肌寒さを感じるほどですね。

11月からはインフルエンザが流行り始めます。今年のみなさんしっかりと手洗いの習慣がついていると思いますが、これからの時季はさらに念入りに手洗いと消毒をするようにしましょう。予防接種を受けると重症化が防げるといいます。

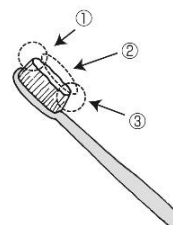
そして、11月8日は「いい歯の日」です。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で歯みがき指導もなかなかできませんが、一人一人がしっかりと歯をみがいてむし歯を防ぎましょう。歯科検診でむし歯があるとされた人は早めに治しましょうね。



学年ごとのむし歯のある人の数を掲示しています。  
全員治療完了めざして頑張りましょう。

## 正しく知る+正しく使う…歯ブラシクイズ

(1) 歯ブラシは、歯の①奥、②中央、③手前をみがくときの使い方によって毛の部分に3つに分けられ、それぞれに呼び方があります。①～③の順に正しいものはどれ？



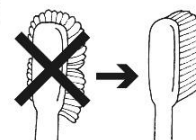
- A. つま先・わき・かかと
- B. つま先・土ふまず・かかと
- C. あたま・からだ・あし

(2) 歯ブラシの毛の硬さには大きく分けて3つありますが、すみずみまで時間をかけて、ていねいにみがくのに適しているといわれるものはどれ？



- A. かため
- B. ふつう
- C. やわらかめ

(3) 歯ブラシは使い続けていると毛が弱ってみがく効果が落ち、雑菌も増えるので、定期的に交換を。目安はどのくらい？



- A. 2週間に1度くらい
- B. 1か月に1度くらい
- C. 3か月に1度くらい

B... (3) C... (2) A... (1) 【正解】

11月の保健目標は「目を大切にしよう」です。秋の夜長、読書をするときには明るい部屋でよい姿勢で読みましょう。スマホやタブレット、ゲームのしすぎにも注意です。目が疲れたときには目の体操をするといいですよ。11月の体重測定の時には視力検査も行います。

### ★目の体操★

※頭を動かさずに、目だけを動かしましょう。



上見て



下見て



右見て



左見て



大きく開く



ぎゅ〜っとつむる

※ぐるっと目を回して、反対回しもしてみましょう。