

保健だより 11月

三国西小学校
ほけんだより
R4. 11. 1

日に日に風が冷たくなってきました。冬の足音が近づいています。これからは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザにも注意が必要です。予防方法はどちらも同じです。手洗い・消毒・マスク・換気・友達との距離をあける・規則正しい生活をするなど、今までしてきたことをこれからも続けながら、感染しないように気をつけましょう。

11月の保健目標 よい姿勢を身につけよう

立っているとき
椅子にすわっているとき
体操すわりをしているとき
字を書いているとき

よい姿勢ができていますか？

しせいに注意

思いあたるものはありますか？

- ねこせになっている
- イスに足を組んですわる
- ほおづえをつく
- ねころんでテレビを見る

11月は体重測定と視力検査をします

11がっ 8

いい歯の白

1本ずつ
しっかり
みがこう

うら面に、歯みがき名人からのメッセージをのせてあります。名人のようにみがいてみよう。

続けていますか？め たいそう かんたん！目の体操

～もしもしかめよ♪バージョン～

歯の主な役割は「食べものをしっかりかむ」ことです。よくかんで食べ、栄養をとることで、体を動かしたり、成長させることができます。しっかりかむと、体に良いことがたくさんあります。

実践・噛みんぐ30 ひとくち30回

味わう 脳活性 肥満予防 ストレス解消 美顔効果

もぐもぐ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

歯周病予防 楽しま 難しいけれど健康効果はバツグンです。

しっかりかむためには、歯だけではなく、歯を支えている歯肉（歯ぐき）も健康であることが大事です。歯の表面についた歯垢は、たくさんの細菌のすみかになっています。甘い物をひんぱんに食べたり飲んだりすると、口の中は細菌にとって、栄養たっぷりの環境になり、細菌は勢いよく増えてしまいます。勢いよく増えた細菌は、口の中でむし歯や歯周病を引き起こすだけでなく、腸や気道、血液などの中に入り、様々な病気にも関係してきます。歯みがきを終えたら、歯垢が落ちているか確認するようにしましょう。

は めいじん 歯みがき名人からワンポイントアドバイス

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

まず最初(うが)いをします。(2回くらい)
次(鏡を見ながら歯みがき)をします。
フツは、同じところをなみ秒かみが。これを1回1回ははをかえやると(1)です。
そしてうが(い)をして、1かんぶらして(い)ないにやうが(い)をして 終わります(約3分かかる)

歯みがき名人 5年 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

奥歯をちゃんと歯みがき粉を使、鏡を見ながら、歯をみがく良いと思う。
歯の内がわも、ちゃんとみがいて、取りのこさないようにする。
デンタルフロスをつかって、取れない所をとる

歯みがき名人 5年 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

鏡を見ながら、しっかりと歯をみがいて、途中でうがいをして歯ブラシを洗ってもう一回みがいて、みがきおいたら、糸ようじでよごれをとっておわります。(約3分くらいかかる)

歯みがき名人 5年 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

ちゃんとみがいて、そのあと鏡を見てみがき残しがないか石霍かめる。
歯のすき間にはデンタルフロスでしっかりすき間にある歯こうを取る。
1本1本、しっかりみがく。しっかりみがくには歯ブラシで、しっかりこす、てみがく。

歯みがき名人 5年 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

一本の歯をていねい、あるてい度速くみがく。(歯の表てう)みがく時は、歯みがきこまだぶりに付けてみがく。終わらなと思、最終確認で舌で歯をなめてスルじないかを確かめる。スルじななから、大量の水でうがいをする。その後、水につけの歯ブラシで少しみがく

歯みがき名人 5年 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

私はいつも、鏡を見ながら歯みがきをしています。デンタルフロスも歯ブラシでみがく前にしています。何かかかまている所も、はかまていない所もちゃんとします。でも、あまり強くしすぎると、歯ぐきから血が出てくるので強くしてはいけません。やっている人もいますと思、いますか。朝、起きてから一回、歯みがきをします。ご飯を食べた後にもします。それがポイントです。歯みがき名人 5年 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

私は1本1本ていねいにみがくことを気をつけています。少しずつ歯ブラシを動かして1本ずつみがきます。鏡を見るときはしやすいと思、います。はブラシをたてにしてたり横にしてたりしてみがいています。1本みがくの、に10秒くらいでしています。これを毎日意識するとていねいにみがけるようになると思、います。

歯みがき名人 5年 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

歯みがきをするときに、西っ子のみなさんは気をつけていることはありますか。私は一本一本ていねいに鏡をみて歯をみがいています。あとていねいに、ゆくりとみがいています。

歯みがき名人 5年 より