

ほけんだより 11月

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

少しずつ寒くなり、冬が近づいてきましたね。
 気温は1月、2月のほうが低いのに、今の時期のほうが寒く感じるのは、
 からだがまだ寒さに慣れていないから。

「のどが痛い〜」「お腹が痛い〜」という人も増えてきたように感じますが、
 からだがいつもと違うと感じた時は、おうちの人や先生に伝えてくださいね。

寒いけど、窓をあけて



11月
 10日は

きれいになったトイレ、上手に使えていますか？
 こんなトイレだったら、あなたは気持ちよく使えます

トイレットペーパーが
 ちらかっていたり、
 汚れたりしていて
 気持ちよく使えそうに
 ないね・・・



次に使う人のことを考えて、
 きれいに使いましょう。



みんなで使うから... つぎの人にも「いいトイレ」



かぜが流行る季節の前に カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

インフルエンザの予防接種がはじまっています！

接種後、効果がでるまで2週間程度かかります。

予防接種を受ける予定の方は、大流行が始まるまでに
 受けておくことをおすすめします。(遅くとも今月中)



トイレのマナー まもられているかな？



まちがいがいさかし
 7つのまちがいがわかるかな？

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。時間と量を決めて食べる、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ていねいに

歯は鉄より硬いって本当？

① 本当だよ。歯の表面をおおっているエナメル質は、鉄よりも硬いんだ！

物の硬さを表す「モース硬度」という単位では...

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

② でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、酸！

口の中にある細菌が糖분을えさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ

③ やっぱ、歯みがきが大切だね

いつ、みがく？

食べたあと

口の中にある細菌は、糖分をエサにして、「酸」を作るよ。この「酸」は、歯を溶かしているよ。これが、長く続くとむし歯になるため、食べたあとの歯みがき

まちがいさがし 答

じょうずな歯みがきで、いい歯に！



ポイント 1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。

ポイント 2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。

ポイント 3

歯ブラシを大きく動かさず、歯1~2本ずつ小さざみにみがく。

寝るまえ

だ液には、酸性になった口の中を、中性にもどす働きがあるよ。でも、残念なことに寝ているときは、だ液があまり出ないから、寝ている間に「酸」の害