

すこやか



令和6年11月8日
西栗栖小学校 保健室

先月は運動会がありました。雨などで予定が変更したところもありましたが、みんなの一生懸命な姿にすごく感動しました。これからも、さまざまな場面でみんなの一生懸命な姿を見つけていきたいと思

11月に入り、暖かい日も多いですが、朝夕は冷え込み、季節の移り変わりを感じます。もうすぐ本格的な冬がやってきますが、体調はいかがですか？11月7日は立冬で、暦の上ではこの日から冬が始まります。本格的な冬に備えて、体の調子を整えて、免疫力を高めていきましょう。

11月8日 「いい歯」の日



11月8日は「いい歯の日」です。校医さんに来ていただき、5・6年生を対象に歯の保健指導をしていただきました。「歯についてちょっとだけ本気で考えてみよう」という内容で、歯の大切さを教えていただきました。子どもたちも真剣に話を聞き、勉強になりました。

歯を大切にすることは長生きすることにつながる！！

歯を大切にしないと・・・

むし歯になり歯が痛む・抜ける→柔らかいものばかり食べる→筋肉が減りやせる→転ぶ

体が弱ってしまう

そうならないために歯を大切にしよう！

むし歯になりにくくするためのポイントは・・・

1回食べたら2時間以上口の中を休める

みんなでむし歯のない健康な歯を目指しましょう！

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらかみか。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

11月6日に全校朝会で健康ポップコーン委員会が いい歯になるためのポイントをインタビューしました！

インタビューを受けてくれたのは、黒田草太さんと藤木梨乃さんです。最後に6年生が歯の保健指導で学んだことを全校生に伝えました。



- 質問1 歯をみがくときに特にどこを意識してみがいていますか？
- 質問2 いつもどんなおやつを食べていますか？
- 質問3 歯をきれいにするポイントはなんですか？
- 質問4 食事の時に気をつけていることはなんですか？
- 質問5 歯みがき以外になにかしていることはありますか？



黒田草太さんのインタビュー

- 質問1 奥歯
- 質問2 せんべい
- 質問3 みか、順番を決める
- 質問4 よくかむ
- 質問5 糸ようじをする



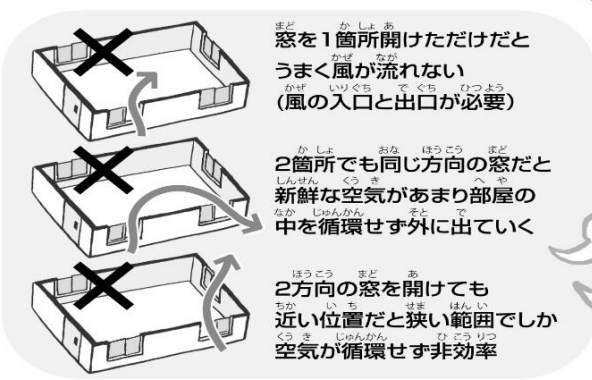
藤木梨乃さんのインタビュー

- 質問1 奥歯
- 質問2 グミ
- 質問3 ていねいにみがく
- 質問4 よくかむ
- 質問5 糸ようじをする

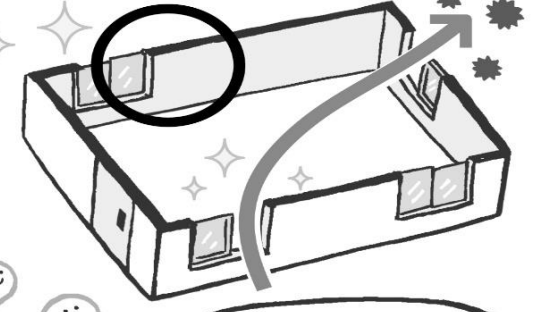
11月9日は「いい空気」の日

11月9日は「いい空気」の日！換気は感染症対策でとても大切です。寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。感染症対策として手洗い・うがい・マスク・アルコール消毒・換気など感染症対策に必要なことはよく知っていると思います。自分でも対策をしながら、教室の換気などみんなのためになることもできたらすてきだと思います。

11月9日は換気の日 換気のポイントは？



2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい