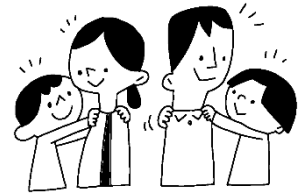


すこやか

令和4年11月9日

No.8

東白川小学校保健室



木々の葉もあざやかに色づいてきました。気温もだんだん低くなってきて、朝晩は冷え込んでいます。衣服で体温調節をして、かぜをひかないように気をつけてくださいね。

歯と口の健康指導がありました！



白川病院の歯科衛生士である藤井そのみさん、藤井美代子さんに来ていただき、歯科指導を行いました。学んだことを今後の生活に生かしていきましょう。

* 1年生 ・ 6歳臼歯のみがき方

* 3年生 ・ 歯垢について

* 5年生 ・ 歯肉炎と歯周病について

* 2年生 ・ 歯によいおやつについて

* 4年生 ・ かむことの効用

* 6年生 ・ 総まとめ、口呼吸と鼻呼吸

歯を大切にしよう！



きょう なん ひ 今日は何の日？～11月～

だいもん がっ か なん ひ *第1問：11月8日は何の日でしょう？*



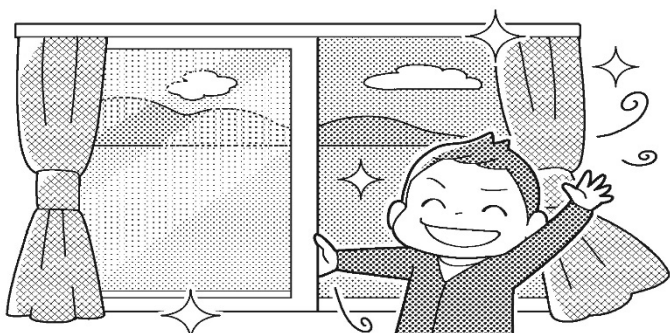
よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

もんだい した
問題の下のヒントをもと
に考えてね！答えは
いちばんした か
一番下書いてあるよ。

だいもん がっ か なん ひ *第2問：11月9日は何の日でしょう？*

かんきをしな部屋（教室）には細菌やウイルス、ほこりなどが漂い、体調不良や病気を引き起こす原因となります。寒くてもこまめに換気しましょう。

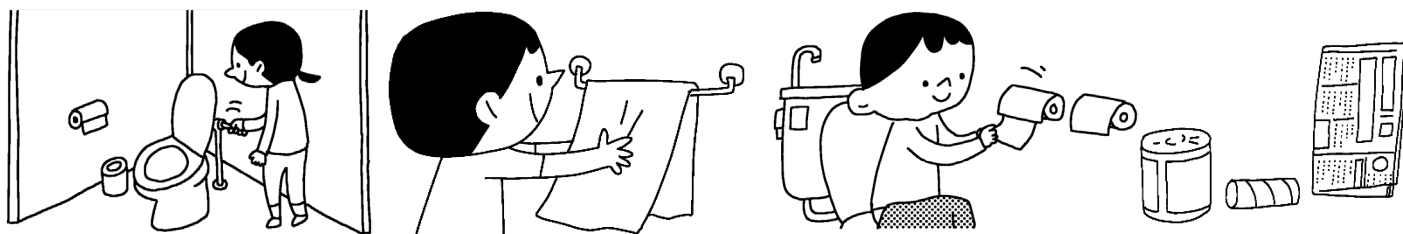


かんき 換気すると

- ・ウイルスや細菌などを外に出すことができる
- ・酸素を取り込むことができる
- ・湿気を取り除くことができる
- ・においがこもらない
- ・室温を調整することができる

だいもん がっ か なん ひ *第3問：11月10日は何の日でしょう？*

みなさんトイレの使い方はどうですか？スリッパがそろっていなかったり、トイレットペーパーが散らかっていたりしていませんか？トイレは毎日たくさんの人が使う場所です。自分もみんなも気持ちよく使えるよう考えてみましょう。



保護者の方へ

朝晩の冷え込みが激しくなってきました。風邪をひいて体調不良を訴える子どもも増えていきます。温かい格好で登校したり、夜は早めに休むことのできよう見届けをお願い致します。

クイズのこたえ

日07と4㊸

日07と4㊸

日07と4㊸