

ほけんだより11月

かわらしろしょうがっこう
川原代小学校
ほけんしつ
保健室
R3. 11. 2

11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮ふ（12日）と健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。毎日がみなさんにとって特別な1日になるように、体調を整えて、日頃の力をめいっぱい発揮してください。



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いいに

で ま え きょうしつ おこな 出前ミルク教室が行われました

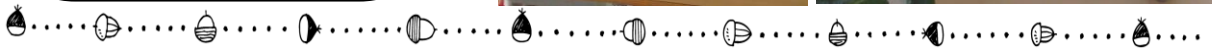


10月28日、茨城県牛乳普及協会の菅田さんをお招きして、3・4年生を対象に「出前ミルク教室」が行われました。牛の体のこと、なぜ牛乳が給食に出るのかなどを教えてくださいました。最後は牛乳パックでサイコロを作り、楽しく学ぶことができました。



- 牛の胃はいくつある？
 - お乳が出るのは、オス？メス？両方？
 - 牛は何歳で子牛を産む？
 - 1日で一頭の牛からどのくらいのお乳が出る？
- など、様々なクイズが出されました！

最後に牛乳パックで「サイコロ」を作りました。カラフルな付箋と、かわいいシールを使って、素敵な作品ができました！誰が1番大きな目が出るか勝負をしました。



おうちの方へ

◆毎日の健康観察、ありがとうございます。

徐々に冬の気配が感じられるようになり、新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が心配される時季になりました。感染拡大防止のため、熱やかぜの症状があるときは、自宅での休養をお願いします。また、家族で発熱等がみられる場合も学校をお休みしてください。いずれの場合も出席停止扱いになります。

◆歯みがきが始まります。

11月から歯みがきが始まりました。歯みがきセットを忘れずに持たせてください。

◆「いい歯の日歯みがきカレンダー」を実施します。

11月3日から5日間、歯みがきカレンダーを実施します。2日に配付しますので、8日(月)に提出をお願いします。

◆「ケース付マスク」をいただきました。

一般社団法人 竜ヶ崎法人会様よりケース付マスクを全員分いただきました。大切に使用してください。