

ほけんだより

令和元年 11月1日
笠松町立下羽栗小学校

11月8日は立冬です。暦の上では、この日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水ぎょうざなどを立冬などに食べる習慣があるそうです。日本には「必ずこれを食べる!」といった食材はありませんが、からだを温まるものを食べて、元気に冬を乗り越えていきましょう。



- 鼻をすすって、がまん??
- 鼻をかんで、スッキリ??

かぜのひきはじめに、鼻水が出たとき、みなさんがどうしていますか? かむのがめんどうだからと、すすってしまう人は「中耳炎」や「副鼻腔炎」といった、鼻や耳の病気になりやすくなります。また、すすった鼻水がのどにまでとどくと、のどが痛くなり、「かぜ」を悪化させてしまいます。

鼻水はためずにかんで
スッキリしよう!!

正しい鼻のかみかた
4つのポイント

- ①片方ずつ鼻をかむ
- ②口から息を吸ってから鼻をかむ
- ③ゆっくり少しずつかむ
- ④強くかみすぎない



鼻をかむときのNG集

- ×両方の鼻を一緒にかむ
- ×力まかせにかむ
- ×鼻をすする
- ×鼻をほじる

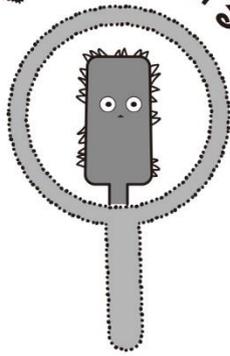
濃い黄色・緑・茶色といった鼻水が続くときは
病院を受診しましょう。

おうちの方へ

視力検査と色覚検査(1・4年の希望者)を行いました。視力検査の結果、治療や相談が必要な人には、お知らせを渡しました。また、色覚検査では、実施した人全員に結果を配布しました。受診された方は、主治医に結果を記入してもらい、「診断結果報告書」を学級担任までご提出ください。定期健診等ですでに通院されている場合は、保護者の方でその旨を記入いただきご提出ください。

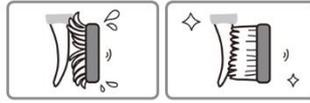


いまつか使っている



歯ブラシ後ろ側から見てみよう

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるからです。毛先が開いているとうまくあたりません。



歯ブラシ交換の目安は月に一度。忘れずに！



むし歯ゼロのあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていたAさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶をよく飲んでいるよ



歯みがきは？

ごはんを食べたらいつもみがいているよ。特に寝る前はしっかりみがくよ



甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

おやつは？

甘いものは少ししか食べないよ。食べる時間は3時に決めているよ



かむ回数？

ひとくち30回以上かむようにしているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。