

# ほけんだよの11月

神崎市立神崎小学校 保健室 2019. 11月

吹く風がだいぶ冷たくなってきました。行事の多い12学期は、たまった疲れがでやすく、また、暑さに慣れていないこの時期はかぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬、かぜの流行シーズンに

備えるために丈夫な体を作ってくださいませよう。

- ・毎日、しっかりと朝ごはんを食べている？
- ・運動時間は、たっぷりとっている？
- ・手洗いがいつもできている？

## 体温計のさし方、どっちが正しい？

- ① ななめ上からさす
- ② ななめ下からさす



こたえは②です。体温計の先をワキのくぼみのまん中に、ななめ下から少し押しあけるようにして、さします。その後、ワキをしっかり閉じましょう。



むし歯や歯肉炎の主な原因は、「歯垢(プラーク)」。毎日・毎食後の歯みがきでとせているでしょうか？

●そのほかにも、こんなことに注意して！

- ・タバコは吸わない
- ・よくかんで食べる
- ・ストレスをためない

歯みがきのときのハブラシは…

持ち方：鉛筆を持つように軽く

動かし方：力をいれすぎず、こまごまに

あて方：歯と歯ぐきのさかいめを45度の角度で

## いっぱいかむと しいとしいっぱい

●歯の働きが良くなるんだって

●歯の働きが良くなるんだって

●歯の働きが良くなるんだって

●歯の働きが良くなるんだって

