

# 12月のほけんだより

唐津市立名護屋小学校 保健室 2022.12.2(金)

12月に入りました。後3週間もすると、皆さんが楽しみにしている冬休みに入ります。残りの2学期を、元気に過ごしてほしいと思っています。色々な感染症が流行する季節です。引き続き予防を心がけましょう。



## あいうべたいそう

「あ〜い〜う〜べ〜」と口を動かすことで、自律神経を



整えることになり、次のような病気、症状の改善につながります！

- アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
- 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘）
- 歯科口腔（ドライマウス、顎関節症、むし歯、歯列不正）
- その他（いびき、高血圧、風邪、全身倦怠等）



## あいうべたいそうのやりかた

- できるだけおおげさに
- 1セット4びょう
- 1日30セット

## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、

体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

## 換気のコツ



## かんきホワイト

寒くなってきましたが、2か所の窓を開け、換気しましょう！



裏面もあります。おうちの方と一緒に読んで下さい。

# しどろ し か こうわ ブラッシング指導・歯科講話

講師：学校歯科校医の  
藤井先生と衛生士2名

11月16日(水)5時間目1～2年ブラッシング指導、3～6年歯科講話が行われました。



## ブラッシング指導

まず染め出しをして、みがき残しの汚れが多く残っているところをチェックしました。その後正しい歯みがきの方法を教えていただき、鏡を見ながら丁寧に歯磨きをして汚れを落としました。給食の後、きちんと歯みがきをしていただく、みんな歯がピンクに染まっていました。力任せではなく、優しく、1本ずつ小さく歯みがきすることを教えてもらいました。



## 感想

いっぱいみがきのこしがあったので、これからちゃんとみがきのこしがないようにがんばります。

2年山下 怜珠さん



これからは、きれいにこまかく、まえばとおくばと下のはをみがく。

2年坂本 蒼翔さん

はみがきをしなきゃ、むしばになるから、はみがきはずーとしなきゃだめだとおもいました。

1年酒井 心結さん

きょうからちゃんとみがく。

1年浅山 遣大さん

## 歯科講話

むし歯になるしくみや、歯周病、歯科治療について、歯科医師の立場から、詳しく教えていただきました。難しい話もユーモアを交えながら話され、子どもたちは真剣に、時折ユーモアのある話に「えー」などと反応しながら、しっかり話を聞いていました。



歯科講話を聴いて、絶対に年に1回は、歯医者に行こうと思いました。それと、フッ素や歯磨きをすることは、とても大切だと思いました。おやつを食べすぎるとむし歯になりやすいことも分かりました。

むし歯は早く気付いた方がいいことが分かりました。これからはきちんと歯みがきをしてむし歯にならないようにしたいです。

6年増山 楓さん

むし歯は、小さいところからどんどん大きくなってうみがでて、小さいむし歯の時にちりょうしたら10分でおわってしまうと初めて知りました。いろいろなことをおしえてくださって本当にありがとうございました。

3年宮本 絵万さん

最後に、もりもり健康委員6年生の東佳奈さんがお礼と感想を伝えてくれました。



## 感想

いつも、むし歯にはならなかったから気にしてなかったけど、ひどくなると、注射をしないといけないから、ちょっとびっくりしたけど、かたい物をかむことによって、運動しんけいがよくなるなら、いつもかたい物を食べたほうがいいと思いました。話をどんどん聞くと、家族の分まで見てほしいと心配になりました。だから、歯や歯医者は大切だと思いました。 5年酒井 結生さん

歯がよかったり、よくかんだりしたら、運動がもっとできるようになったり、し力がとてもよくなるとわかりました。これからは、もっと歯をせいけつにしていきたいです。ふじい先生ありがとうございました。

4年 前川 けい太さん

