



令和3年11月
西郷小学校
保健室

朝夕には寒いと感じるくらいになってきましたね。1日のうち寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。食事・運動・睡眠どれも規則正しく行い、これからやってくる本格的な冬に向けてかぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

11月の保健目標
歯を大切にしよう
体によい食べ方をしよう

11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯や歯みがきについて見直してみましよう。体によい食べ方とはどんな食べ方でしょうか？「歯と口の健康」について紹介します。

大切なのは『いい歯』のほかにも…

わたしたちの歯のおもな役割は「食べものをしっかりと噛む」ことです。かんで食べ、栄養をとることで、からだを動かしたり、成長させることができます。そのためにも、むし歯などの病気がない『いい歯』が必要になります。

でも、わたしたちがかむときに使っているのは、歯だけではありません。それをささえている歯肉（歯ぐき）、そして口の中全体が元気で、健康であることが大切なのです。



いま、全国的に見ると小学生ではむし歯がへっている一方で、歯肉炎などの歯・口の病気や異常が増えているそうです。『いい歯』はもちろん、いつまでも『いい歯と口』でいられるように、歯みがきをして、甘いものをひかえて…ふだんから気をつけていきたいですね。

むし歯になりやすい人チェック! あてはまる人は注意が必要です

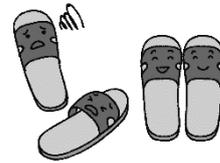
おやつが大好き 清涼飲料水が大好き 歯みがきはきれい 何回もかむのは面倒

甘い物の食べすぎ注意 喉がかわいたら水がお茶 食事の後きちんとみがく ひと口30回かもう

11月10日はトイレの日

11月10日は、日本トイレ協会が定めた「トイレの日」です。
トイレはみんなが使う場所です。きれいに使いましょう。
自分の生活を振り返ってみましょう。

- トイレトーパーのむだづかいはしていませんか？
- トイレトーパーが無くなったら、新しい物をホルダーにつけていますか？
- 使ったあとは水をきちんと流していますか？出る前に再度確認をしていますか？
- 汚してしまったら掃除をしていますか？
- トイレのスリッパはそろえていますか？



まちがいさがし

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな？☆☆☆☆☆☆

