

令和2年11月10日 玉島小保健室

ひるま よる きおんさ  
昼間と夜の気温差がはげしくなりました。色づく木々が美しい季節で

おおむらじんしゃ おお き すこ きいろ いろ  
す。大村神社の大きなイチョウの木も少しずつ黄色に色づいてきました。

うんどうじょう き き あか  
運動場の木々も、赤くそまってきました。



11月は、『霜月』とよばれます。他にも、『食物月』とよぶことがあります。難しい呼び名ですが、11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。食欲の季節でもあります。食事を楽しむために必要なのは、健康な歯！！みなさんは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？

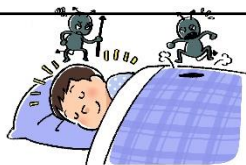


## じきゅうそうたいかい お 持久走大会に向けて

11月17日(火)は、持久走大会です。その日は、参観日もあります。久しぶりにお家の方が勉強の様子を見られ、持久走大会では、たくさんの方の応援があります。みんなのがんばりを見ていただきましょう！！

人は、得意なものと不得意なものがあります。持久走が苦手な人にとっては、いやな気持ちもあると思います。でも、苦手だからといって『いやだいやだ！』と思うより、『タイムを1秒でも縮める！！』とか『このあたりからラストスパートをかけて、全力で走ってゴールする』などなど、自分で目標を決めて、その目標達成のためにがんばってみましょう。きっと、足も心も軽くなると思いますよ。

すいみんを  
しっかりとる



あさごはんを  
たべてくる



じぶんのペースを  
みつけてはしる



# マスク生活、お口の中は大丈夫？



マスクをはずした時の歯のよごれが気になります。マスク生活になってから、お口の

衛生環境が悪くなったといわれています。歯みがきがおろそかになっていませんか？

お家の方も、子どもさんの口の中の様子（歯肉炎）や歯のようすをみてあげてください。

## 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ていねいに

## インフルエンザの流行にもご注意を！！

感染症に  
負けない

からだをきたえて  
元気に過ごそう！

き そくただしい生活

た いりよくをつける

え いようをとる

て あらいをする

