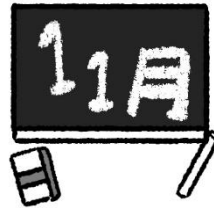


体温調節しよう



服装で

# ほけんだより



体育大会も終わり、いつもの学校生活が戻ってきました。体育大会の後から、若楠小でもインフルエンザが大流行中です。手洗い・うがい・マスク・アルコール消毒・換気など感染症対策に必要なことはみなさんもよく知っていると思います。自分でも対策をしながら、教室の換気などみんなのためになることもできたら素敵ですね。そして、家でも手洗い・うがい・換気を忘れずにおきましょうね。

わかすしょう

## 若楠小インフルエンザ注意報発令中！

ちゅういほうはつれいちゅう

11月9日は「いい空気の日」！換気は感染症予防でとても大切です。



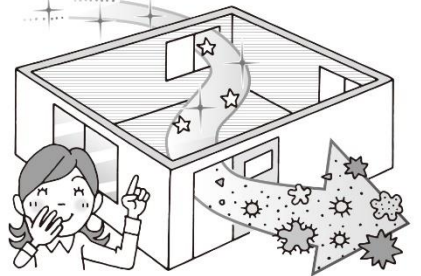
### 換気の効果

- ①頭がすっきり!
- ②細菌やウイルスを外に出す
- ③においや湿気がとれる



### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



## 11月1日はいい姿勢の日



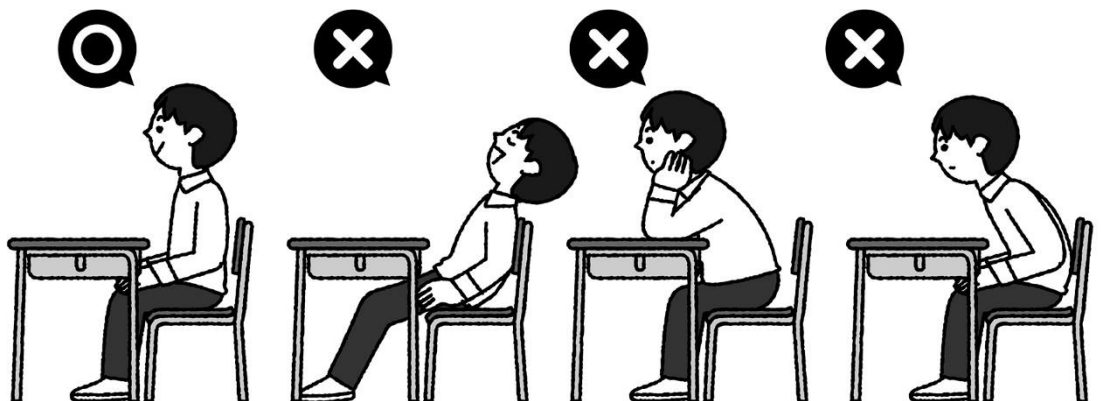
11月1日は「いい姿勢の日」です。みなさんの学習するとき、ゲームをするとき、スマホをするとき、本を読むときの姿勢はどうでしょうか？

姿勢が悪いことでからだの中で苦しんでしまっている場所があるかもしれません。そうすると体全体の元気がなかなかなくなってしまいます。例えば、背骨の変形、肩こり、視力低下や息がしづらくなることもあるそうです。自分の体に優しい姿勢で過ごすようにしましょうね。



からだの中は大丈夫？

### 授業中の正しい姿勢は…？





若楠小では、「けんこうタイム」という全校向け保健指導を年間5回実施しています。今年度の主な内容は歯と口の健康についてです。11月8日は「いい歯の日」です。11月20日(水)けんこうタイムでも「歯肉炎を予防しよう」について学ぶ予定です。

「いい歯の日」がある11月はぜひいつもの歯みがきをよりていねいに行う月にしましょうね!すると、1か月後には、つるつるピカピカのきれいな歯になっているかもしれませんね。

むし歯や歯肉炎にならないためには、やっぱり日々の歯みがが一番大切です。ていねいな歯みががみなさんの歯や口の健康を守ってくれます。いまのあなたの歯みがは正しくできていますか?ふり返ってみましょう!



# 歯みがきパトロール隊

みがき残しはないかな?

① みがき残しやすいところ ① 歯と歯のあいだ

① みがき残しやすいところ ② 歯と歯ぐきのあいだ

① みがき残しやすいところ ③ 奥歯の裏やかみ合わせの溝

① みがき残しやすいところ ④ 前歯の裏

**「唾液」は歯のガードマン!** 「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!

- 食べかすを落とします
- 歯を溶かす酸を中和します
- 粘膜を保護します
- 口臭を予防します

**よくかんで食べる**

**すっぱい食べ物を思い出す**

レモン、梅ぼし、みかん...

**唾液をたくさん出すには?**

**こまめな水分補給**

糖分のないものがオススメです。

**唾液腺のマッサージ**

耳の前から下~顎の先まで

唾液は歯を守るためにとっても大切なもの!

