ほけんだより



令和８年１０月３０日

与野西北小学校
保健室

No. 7



日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。空気も乾燥してくるこれからの季節はインフルエンザやノロウイルスなどの流行が予想されます。体調を崩さないように、規則正しい生活やバランスの良い食事をとるように心がけましょう。

寒いとさぼりがちな 3つの ん



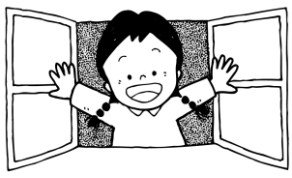
① □ん□

② □ん□□

③□□□ん で □□□□

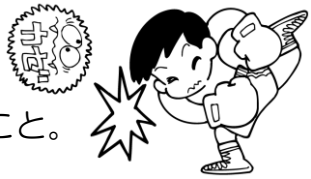
※こたえはほけんしつまえにあるよ！

ヒント



①よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れること。

＊窓とドアをななめにあけて空気の通り道をつくると、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。



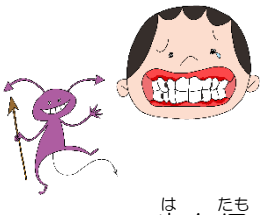
②体力がつくだけでなく、病気に負けない強いからだになるために必要なこと。

＊汗をかいたら必ずふいて、かぜをひかないようにしましょう。

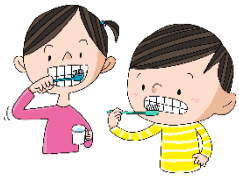


③感染症の原因となるウイルスなどを洗い流したりすること。

＊水が冷たくても３０秒かけて洗いましょう。



～11月8日は いい歯の日～



いい歯を保つためには、歯みがき以外にも気をつけることがあります。飲みものや食べもの、食べ方にもヒミツがあるようです。自分の生活をふりかえってみましょう。

むし歯0のあの子のヒミツは…

歯科健診でむし歯が1本もないとほめられたAさん。
どんなヒミツがあるのかな？



飲みものは？

お水かお茶を
よく飲んでいるよ



Check! 甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

歯みがきは？

ごはんを食べたら
いつもみがいているよ。
特に寝る前は
しっかりみがくよ



Check! むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことできます。寝ている間にむし歯菌が増えているので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

食べものは？

甘いものは少ししか
食べないよ。
食べる時間は
3時に決めているよ



Check! むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、菌がとけやすくなるかもしれません。

噛む回数は？

ひとくち30回以上
かむようにしているよ



Check! よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり、菌をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

保護者の方へ 学校保健委員会のお知らせ

子育て講座　※対面講座
「親と子のよりよい関わり方」

日時：１１月５日（水）１３時３０分から
会場：本校　体育館
講師：心理士　村田　忍　様
　　福元　悦子　様

8020 歯の健康教室　※オンデマンド講座
「むし歯が多い子どもが
　大人になった時の口と体への影響」

日時：１１月１６日（月）から１２月３１日（木）
講師：えんなみ歯科
　　学校歯科医　伊藤　克昇　様