

# ほけんだより

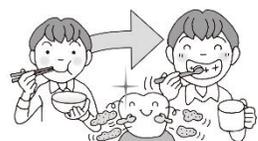


令和5年11月1日(水)  
 青柳小学校保健室  
 第21号  
 おうちの人と一緒に読もう♪

小春日和と聞くと、春のこのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかな天気のことを意味しています。寒さの本番を迎える前、気持ちのいい天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？



自分の歯を80歳でも20本以上保つために、歯の健康習慣を意識して続けよう！



1本ずつ  
ていねいにみがこう



一口30回  
よくかんで食べよう



おやつは時間と  
量を決めて食べよう



年に1~2回は  
歯医者に行こう



むし歯ゼロを達成しよう！

歯科健診で見つかったむし歯の本数

108本



むし歯ゼロまで残りの本数

30本



## どうして一口30回かむの？

給食の放送とき、先生たちは「一口30回よくかんで食べていますか？」と呼びかけます。それは、「よくかむ」ことによるメリットがたくさんあるからです。

- ▶ 肥満予防
- ▶ 味覚の発達
- ▶ 言葉の発音がハッキリ
- ▶ 脳の発達
- ▶ 歯の病気を予防
- ▶ 胃腸の働きをよくする
- ▶ 全力投球



青柳小のトイレでは、トイレットペーパーなどのゴミが落ちていたり、流し忘れがあったりします。みんなが使うトイレ、きれいに使いましょう！



足の位置は一步前へ



汚れたらふく



流し忘れがないか振り返る

## 今日のうんちはどんなうんち？

バナナうんち



健康な証拠！

黄土色～明るい茶色で、バナナのような形です。

コロコロうんち



便秘気味！

体の水分や運動が不足しているかもしれません。

びちゃびちうんち



下痢！

食べすぎやストレスが主な原因です。

## 健康パトロール結果

健康パトロールを10月24日(火)に実施しました。

★歯ブラシ100点：5/7クラス ★つめ100点：4/7クラス

★ハンカチ100点：3/7クラス ◎満点のクラス：6-1



## おうちのカタへ



- 水筒の中身は、かぜ・インフルエンザ予防のために、カテキン入りの緑茶を推奨しています。
- 「むし歯ゼロ」への御協力ありがとうございます。現在治療中の場合は、治療が完了するまで継続して病院を受診し、未受診の場合は、早めの受診をお願いいたします。
- インフルエンザは例年12月～4月に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えるため、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられています。しかし、今年はまだインフルエンザが流行し、学級閉鎖の措置を取っているというニュースを耳にします。ワクチン接種をお考えの場合は、かかりつけ医に御相談ください。