

ほけんだより11月

八方池 in 秋



下山小学校 保健室
R5.11.1 No.11

「モルゲンロート」
日の出の約10分間限定

11/23(木)は**勤労感謝の日**。もともとは「**新嘗祭**」という**飛鳥時代**から**続くお祭り**で、その年に**収穫**したお米を**神様**にささげて**感謝**し、**来年の豊作**を祈る日だったそうです。今年**のミネアサヒ(新米)**も、**すごくおいしかった**！**大切に育ててくれて**ありがとう。ちなみに。みんなは「**〇〇の秋**」もう**楽し**みましたか？**私は長野県白馬村**にある**八方池**へ行き、**登山の秋**を**楽し**みました。まだ**秋は続く**ので、ぜひ**自分だけの秋**を見つけよう！



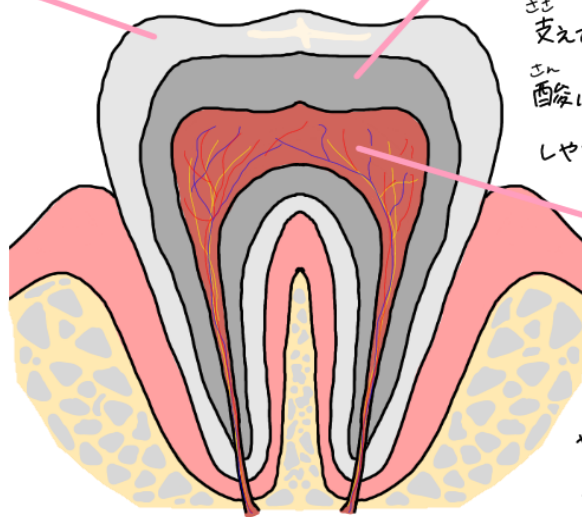
歯のしくみとむし歯の進行

1 エナメル質

歯の**一番外側**の部分。
とても**硬くて頑丈**ですが、
むし歯菌に**穴をあけられて**
しまうことも…。ここでは
まだ**痛みはありません**。

2 象牙質

象牙質は、**やわらかく弾力**がある部分。
硬い**エナメル質の内側**で、**歯が割れない**ように
支えています。むし歯菌が作る**歯をとかして**しまう
酸に**弱く**、**ここまで到達**するとむし歯が**進行**
しやすくなり、**痛みも感じ**ます。



3 歯髄

痛みを感じたり、**象牙質に栄養**を
送ったり、とても**大切な部分**。**強い痛み**
やしみる！を感じたら、もう**ここまでむし歯菌**
が**入り込**んでいるかも…。



- むし歯の原因になる**歯垢**を**歯みがき**で**こまめに**取り除き、**エナメル質**を**突破**させないことが**大事**！
- 歯の**定期健診**の**おすすめ頻度**は…**3か月に1回**と**言**われています。

歯はきれい!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしげると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

むし歯などで、歯が本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、よいパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

感 染 症 に 注 意

がようき たいせつ
どんな病気ででも うつらない うつさない いじめない を大切には。

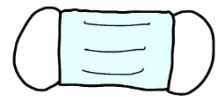
ただ 正しいものを 線でつなごう！

20秒以上かけてゴシゴシしよう。ハンカチできちんとふいたあとの消毒も忘れずに！

マスクをつけたり、腕でおさえたり、人のいない方を向くなどして、つばを飛ばしません。

いつもとちがう体調や、発熱、せき、鼻水などの症状があるときは無理をせず休もう。早めの受診が大切です。

規則正しい生活を毎日続けていれば、ウイルスが入ってきたときや、寒暖差が大きいときでも体調を崩しにくくなります(免疫力)。



ココロもカゼをひく？

「体は元気いっぱい！でも、心の元気はないなあ…」ということはありますか？体だけでなく、心もカゼをひくことがあります。体も心も健康度100%で過ごすために、自分なりの治療法をみつけておこう。

<心のカゼの症状>

- ・食欲がない
- ・ぐっすり眠れない
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

<心のカゼの原因>

- ・友達と喧嘩した
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習い事で忙しい など

<心のカゼの治療法>

- ・誰かに話す(相談する)
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

11月の掲示は…「笑って けんこう わっはっはー！」
笑うことは、心のカゼ予防にもなります。触って、めくって、わっはっはー！しよう♪

キ リ ト リ

だじゃれ だいぼしゅう！

保健室前に掲示(11月)をします。いくつ書いてもOK！ 家族で考えてみよう！
保健室の前にも用紙をおいておきます。じゃんじゃん参加してね^^ ※名前を忘れずに。