

『ほけんだより』11月

No.8 R4.11.1 三島小学校保健室

◎11月8日は『いい歯の日』

突然ですが、歯の役割にはどんなものがあるでしょうか。

いちばんはじめに思いつくのは、食べものをかみくだくことです。

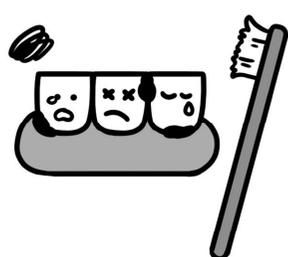
口に入った食べものを小さくする役割があります。

それだけでなく、歯には表情をつくったり、言葉話しやすくしたりするといった役割があり、わたしたちの生活に欠かせないものです。

みなさんの歯は、子どもの歯から大人の歯に生えかわっている真っ最中ですね。でも、一度生えかわった歯はもう生えかわることはなく、一生お付き合いしていくことになります。何歳になっても健康な歯でいるために、歯を大切にしてくださいね。



ふるは古い歯ブラシを使い続けると...



よごれを落とすにくくなる!



ちからを入れすぎて歯や歯肉を傷つけてしまう!



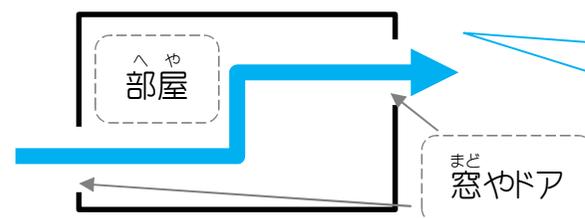
歯ブラシで細菌が増えてしまう!

◎寒いけど、かんきをしよう!

寒くなり、窓をあけるのがつらい季節になりましたが、部屋のかんきはできていますか? しめきった部屋は、人のはいた息やほこりなどで、どんどん空気がよごれていきます。よごれた空気の中ですごしていると、あたまがぼんやりしてねむくなったり、体調が悪くなったりします。また、新型コロナウイルス感染症を予防するためにも必要です。

みなさんの教室は、新型コロナウイルス感染症予防のためにも、常に窓やドアが開いています。では、音楽室や体育館など、いつもとちがう場所を使っているときはどうでしょうか? ドアや窓がしまっていると気づいたときには、かんきをしてくださいね。

かんきで空気をきれいにし、冬も元気にすごしましょう!



★空気の入れかわり方の実験動画 → [こちら](#) を見てみてね。

♪おしえてくれました♪③

目の健康のために、大切にしていることをおしえてください!

ゲームは時間をきめてする。(1年生)

テレビからはなれてみている。(2年生)

暗いところで勉強しない。(4年生)

字を書くときは電気を必ずつける。(4年生)

画面を近くで見ない。(4年生)

寝る2時間前からは見るのをやめる!(5年生)

○20分メディアを利用した後は、遠くや緑を見て目を休めています。
○メディアを使うとどうしてもまばたきが少なくなってしまうので、まばたきをするように心がけています。(6年生)

たくさんの方がおしえてくれました。ありがとう!

目を大切にすごしてくださいね♪