

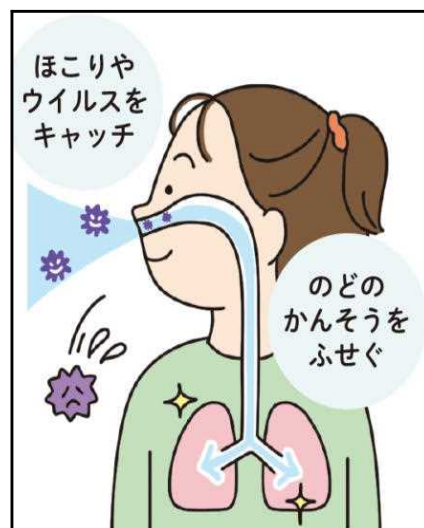
# ほけんだより11月

不動小学校  
保健室  
2023.11.1

## 「鼻こきゅうのススメ」

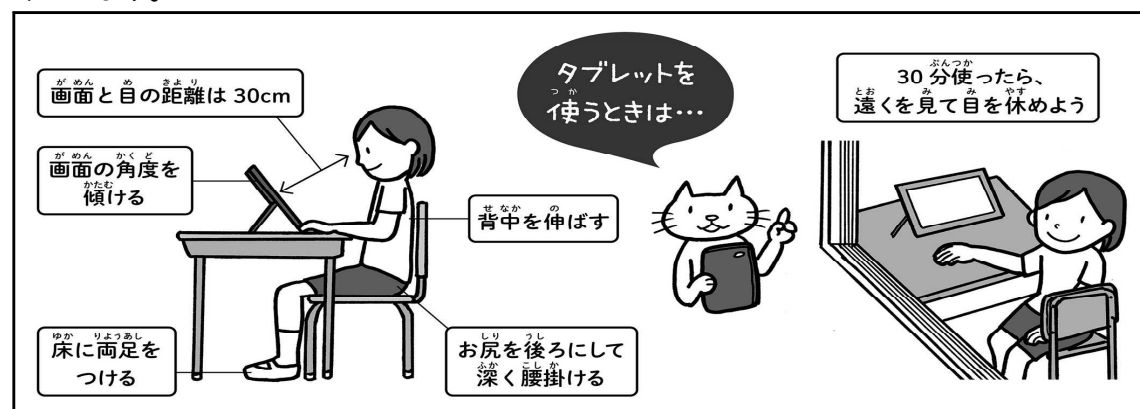
10月にはいり朝晩がずしくなり、この寒暖差に、のどが痛い、頭が痛いなどの体調不良をうたえる人がおおくなってきました。

さて、みなさんはふだん、こきゅうをするときに鼻と口とどちらをつかっているでしょうか。「口でこきゅうをしている」という人は要注意です。冬のかわいた空気が口の中に入ると、のどがかんそうし、病気への「ていこう力」がおちるといわれています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はウイルスが体に入ってくるのをふせぐ役目もあります。私たちの体が持っているしくみをうまくつかうことで感染症を予防しましょう。



## 「正しいしせい、できてる？」

授業中やタブレットをつかっているときに、ねこぜ・足をくむ・ほおずえをつく・こしを前にずらすなどのしせいは、体のゆがみにつながります。正しいしせいを心がけましょう。



## 「歯科衛生士さんによるブラッシング指導」があります。

新型コロナウイルス感染症で中止していたブラッシング指導を、全学年で再開します。いつも給食後に歯みがきができていますが、むし歯や歯肉炎など口の中の健康を守るために、「みがいた」から「きれいにみがけた」にレベルアップできるように、しっかりお話を聞いてください。学校や家庭でじょうずに歯みがきができるようにがんばりましょう。



○日時 11月22日(水) 2時間目:3・4年生 3時間目:1・2・5・6年生

○内容  
1・2年 「第一大臼歯の大切さ～第一大臼歯のみがきかた～」  
3年 「おやつのかけ算 前歯の内側をきれいにみがこう」  
4年 「自分の歯や口の中を観察し、自分に合った歯みがきを工夫しよう」  
5・6年 「お口の健康大作戦 自分に合った歯みがきをかんがえよう」

○準備物  
歯ブラシ・コップ・赤鉛筆(学校でふだんつかっているもの)  
タオル(すててもよい物で、首にまけるサイズが望ましい)  
せんたくバサミ(小さいサイズ2個)  
よごれてもよい服(歯垢の染色をします。服に赤い色がつかうかもしれません)



## きれいで健康ないい歯はこうやってつくる

