

ほけんだより 11月

2023.10.31
 助任小学校
 保健室

あさゆう さむ きび ふうふう
 朝夕の寒さが厳しくなりました。服装を工夫して、
 たいおんちようせつ
 体温調節をしましょう。かぜやインフルエンザなどが
 は や し き いま いじょう てあら
 流行りやすい時期になります。今まで以上に、手洗い・
 うがいをしっかりと、よぼう
 予防しましょう。



11月8日は「いい歯の日」

むし歯になると、勝手に治ることは、ありません。歯みがきパトロール隊と一緒に歯みがきのポイントを確認して、毎日、みがき残しがないように歯みがきをしましょう。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさん、うんちの様子を見えていますか？うんちは、体からの大切なお手紙です。また、誰もが気持ちよくトイレを使うことができるよう「トイレ道」を見ながら、普段のトイレの使い方をふりかえってみましょう。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

かる ちから
 軽いついで、こぎみに
 動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
 それでも届かないところは、デンタルフロスを
 使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

今日のうんちはどんなうんち？



「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか？」と聞かれたら答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

バナナうんち

健康な証拠。
 黄土色～明るい茶色で、バナナのような形をしています

コロコロうんち

便秘気味です。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

下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です

うんちをしたら流す前に
 少しだけ確認してみましょう。

修行あるのみじゃ！ トイレ道

門下生

トイレット
 ペーパーを
 ムダ使い
 していない

有段者

足の位置を
 一歩前にしている

フタを閉めて流している

師範

次に使う人の
 ことを考えて、
 汚れていたら
 拭いている