

ほけんだより11月

2019年11月
南第二小学校
保健室

紅葉が美しい季節になってきました。朝晩は気温が下がり、昼間も冷たい風が吹き始めました。かけ足朝礼が始まっています。寒さになれるには、ちょうどいいところです。じょうぶな体づくりのために、走りぬきましょう。

自分の歯ぐきをチェックしよう！

★健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのちがい

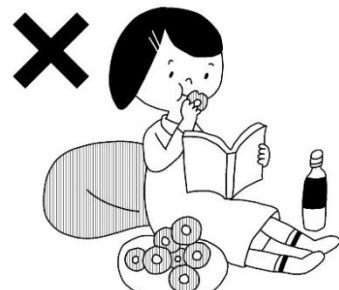
	色	歯ぐきの形	さわると	出血
健康な歯ぐき	ピンク色	三角形	かたい	ない
歯肉炎の歯ぐき	あかい赤色	丸い	ブヨブヨしている	ある

歯をみがかなかったり、あまいものをダラダラ食べたりすると、甘い物をえさにして、歯に細菌が増えていきます。その細菌は、歯ぐきに近づき、歯ぐきをこうげきします。すると歯ぐきが赤くはれたり、血が出たりします。これが「歯肉炎」です。自分の歯ぐきを鏡で見て、健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのどちらに近いかをチェックしてみましょう。

◎歯肉炎を治すためには……歯みがきと食習慣を見直してみよう！



毎日しっかりと歯をみがく



あまいものをダラダラと食べない

ほかには

- よくかんで食べる
- 栄養バランスのよい食事をする
- 規則正しい生活をする

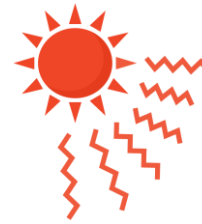
よくかんで食べる→食べすぎ予防になります！

食べ物を何回もよくかんで食べることで、「満腹だよ」と脳が感じて、余分な食べ物が体の中に入る量を調整してくれます。

今日の気持ちのお天気は？

みなさんは、最近どんな気持ちがしていますか？今日の自分の気持ちを天気にとえて、表現してみましょう。

下の絵を○でかこもう！理由も考えてみよう



絶対調！



楽しい うれしい



気になることがある



悲しい つらい



腹が立つ イライラ

心配だな

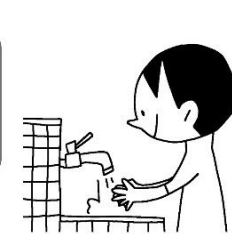
理由は、

だからです。

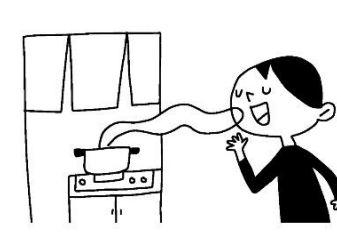
理由の例：友だちと遊んだ(楽しい)、テストがむずかしい(心配)、けんかをしてしまった(悲しい)など

とても気分がいいときは、気持ち天気は晴れてでしょう。気にかかることがあるときは、ちょっとくもっているかもしれません。悲しく雨が降っていることもあるでしょう。ひよっとしたら、すぐく腹が立っていたりしたら、雷がゴロゴロピカピカしているかもしれませんね。空の天気が晴れたり、くもったりするように、気持ち天気もいろいろ変わります。いつも晴れがいいというわけではなく、雨や風が気持ちいいときもあるのです。

こんなときは手を洗おう！



トイレに行った後



食事前

風が冷たくなり、かぜがはやり始めています。かぜを予防するためには、手洗いが大切です。特に食事前は、手を洗うことで口から病原菌が入るのを防ぐことができます。また、くしゃみや咳を手で受けた後などには、必ず手を洗いましょう。