

ほげんだより 2月

令和5年度
東小学校
保健室



毎日寒い日が続きますね。冬は暖房を使う機会も増えるので、のどの乾燥からくる風邪に気を付けましょう。保健室では、常に3台の加湿器を使って部屋の湿度を保っています。うがいや水分補給、マスクもものを守るのに効果的です。一緒に冬を乗り切りましょう！

2月14日は

バレンタインデーに潜む甘い罠！？

バレンタインデー

チョコレートにひそむ危険とは……？



2月といえば、バレンタインデー。大切な人にチョコレートを贈る日ですね。バレンタインにチョコを渡して想いを伝えるのは、実は日本独自の文化なんです。甘くておいしいチョコレート。でも、チョコレートには000になる危険があるんです…！

むし歯菌



むし歯菌はみんなの口の中に必ず生息しています。毎日完璧に歯みがきをしても、この菌を完全になくすことはできません。ですが、減らしたり、増えるのを防ぐためには歯みがきが大切です。

砂糖



口の中に生息するむし歯菌の大好物が砂糖。砂糖を栄養にして活発に働き、酸を生み出します。その酸が歯を溶かし、むし歯にしてしまうのです。甘いチョコレートにはたくさんの砂糖が含まれています。

追るむし歯の危険…！

カギとなる4つのポイント

時間



時間を決めずにだらだらと食べていると、口の中がいつまでも酸で満たされ、歯が溶かされ続けてしまいます。チョコレートは歯にくっつきやすいので、口の中に残る時間も長くなります。

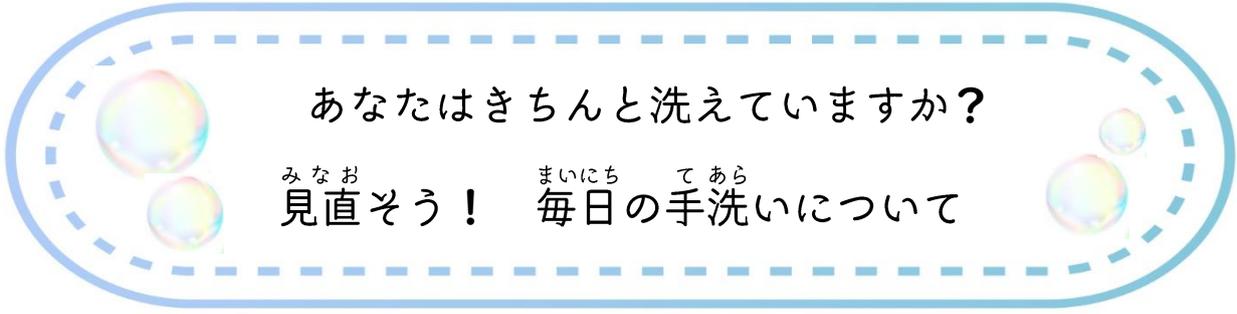
歯質



乳歯(子供の歯)と生えたばかりの永久歯(大人の歯)はエナメル質が薄く弱いため、あっという間に酸で溶けてしまいます。フッ素配合の歯みがきを使ったり、歯医者でフッ素塗布をすることで強化することができます。

むし歯になると甘いものが歯にしみるようになってしまいます。来年もおいしく楽しくチョコレートを食べるために、食べ終わったらすぐに歯みがきをしようね。



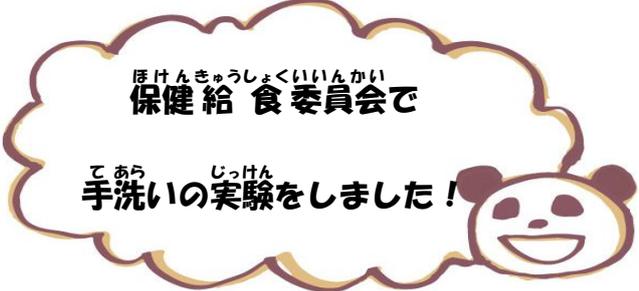


あなたはきちんと洗えていますか？

みなお 見直そう！ まいにち 毎日の手洗いについて

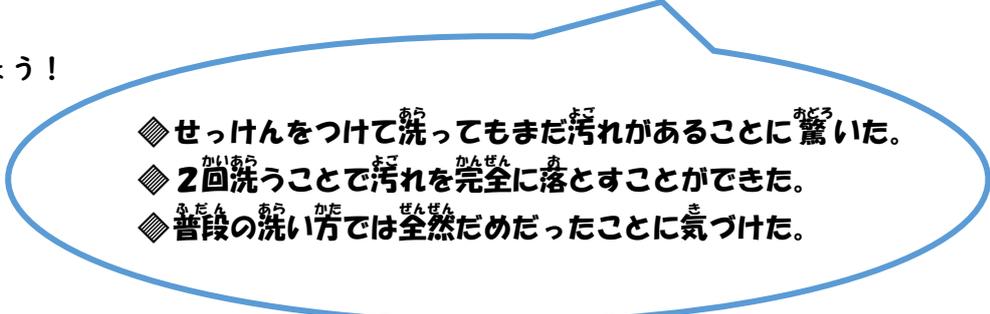
さいきん 最近の皆さんの様子を見てみると、せっけんをつけず水だけで洗っていたり、ぬれた手を服で拭いたりというような姿をよく目にするようになりました。

ふゆ 冬には、コロナウイルス以外にもインフルエンザウイルスやノロウイルスなどたくさんの感染症が流行します。油断せず、丁寧な手洗いを心がけましょう！



すいどう 水道と保健室前の壁に実験結果を貼りだしています。

あら のこ 洗い残しのある場所を確認しましょう！



- ◆ せっけんをつけて洗ってもまだ汚れがあることに驚いた。
- ◆ 2回洗うことで汚れを完全に落とすことができた。
- ◆ 普段の洗い方では全然だめだったことに気づけた。



ちょっとSTOP!



め がめん ちか 目と画面が近いよ

いまどんな姿勢でタブレットを見ていますか？

ひだり 左の絵のようになっていますか？

姿勢の良い座り方は「ゲー！パタ！ピン！」

いしき 意識してやってみよう☆

すわりかた



ゲー おなかとせなかにグーひとつずつ

パタ あしはゆかにパタ

ピン せすじはピン