

# ほけんだより

11月号  
がっこう  
かみ か わちひがししょうがっこう  
上河内東小学校  
ほけんしつ  
保健室



おうちの方と  
いっしょに  
よみましょう

木々の葉も見事に色づく季節となりました。季節の変わり目は気をつけていても体調をくずしやすくなります。こまめに手洗い・うがいをする、バランスのよい食事をするなど、健康に過ごせるように心がけたいですね。



4月に歯科検診をした結果、歯医者さんの受診が必要ですとお知らせした人がいます。約6か月が経ちましたが、歯医者さんには行きましたか？

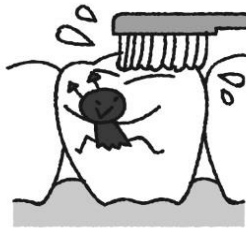
むし歯は放っておくと悪化するだけで、自然に治ることはありません。また、時間が経ってしまうと治療までの回数も増えてしまいます。

歯は一生使うものです。毎食後のていねいな歯みがきをして、大切にしましょう。

## いい歯のために、プラークコントロール！



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



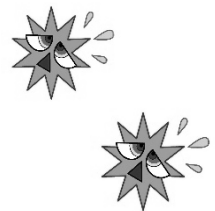
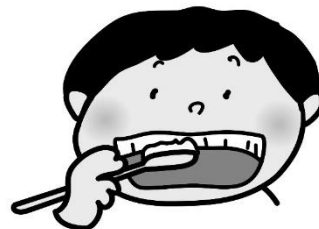
毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。

歯みがきでかぜ・感染症

予防ができる！！



かぜ・感染症対策といえば、うがい・手洗いがすぐに思い浮かびますね。実は、歯みがきも有効です！知っていますか？口の中には、ウイルスを取り込みやすくする細菌がいますが、歯みがきをしてしっかり取り除くことで、かぜや感染症にかかりにくくなります。歯みがきは、歯と口だけでなく体の健康のためにも大切です！

めん えき りよく

# クイズに答えて 免疫力をアップ!!

寒さを感じる日が増えてきました。免疫力とは、体の中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力のことです。毎日の過ごし方に気を付けて、免疫力をアップさせましょう！



めん えき りよく

免疫力をアップするのはどっち？

A 野菜ばかり、肉や魚ばかりなど、かたよった食べ方

B 肉、魚、野菜など、なんでも食べている こたえは B



A 毎日、早ね早起き

B 普段たりない睡眠は休日に補う こたえは A



A 運動は、疲れると体に良くないのでしない

B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

こたえは B



もうすぐ運動会！

早ね・早起き・朝ごはん・メディアコントロールで  
力をはっきしましょう！！



ストレス解消すると、免疫力が上がります。  
「笑うこと」でストレス解消↓免疫力アップに！

