

ほけんだより

月号
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
一緒に
読みましょう

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？

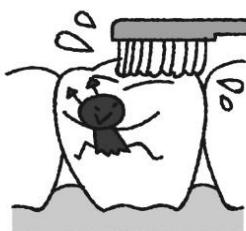
むし歯は放っておくと悪化するだけで、自然に治ることはできません。また、時間が経ってしまうと治療までの回数も増えてしまします。

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
つく白くねばねばした細
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。



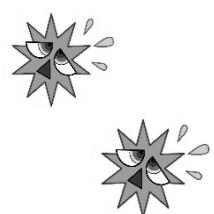
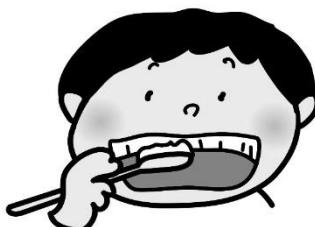
まいにち
毎日しっかりと歯みがき
をしてプラークを増やさ
ないことが基本。



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ありますが、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！

めんえきりょく

クイズで 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！



めんえきりょく

免疫力をアップするのはどっち？



A

やさい野菜ばかり、にく肉やさかな魚ばかりなど、かたよった食べ方



B

にく肉、さかな魚、やさい野菜など、なんでも食べている こたえは B

A

まいにちはやはやお毎日、早ね早起き



B

ふだんすいみんきゅうじつおぎな普段たりない睡眠は休日に補う こたえは A

A

うんどうつかからだよ運動は、疲れると体に良くないのでしない



B

すこつかうんどうまいにち少し疲れるくらいの運動を毎日している

こたえは B

わら笑うこと

「笑うこと」でストレス解消すると、免疫力が上がりります。

かいじょうストレス解消すると、免疫力が上がりります。

めんえきりょくあ

もうすぐ運動会！

はやはやおあさ早ね・早起き・朝ごはん・メディアコントロールで
ちから力をはっきりしましょう！！

