

SUKU² ほけんだよ!



あつという間に冬の気配を感じる季節になりましたね。空気も乾いているので、喉の風邪が多くなります。しっかり水分をとったり、体を温めたりして風邪予防をしていきましょう。

12月には夢育劇場もあります！体調を整えて、一生懸命練習していきましょう。

大きな病気の原因にも…むし歯予防で色々な病気も予防しよう！！

口の中には「何億」もの細菌がいます。その細菌は「むし歯」や「歯肉炎」によってどんどん数を増やし「全身」へと運ばれ、いろいろな病気の原因にもなります。

むし歯や歯肉炎で細菌が増えすぎると…



脳の病気

肺炎
動脈こう化
心筋こうそく

病気にならないために！

☆歯をすみずみまで
ていねいにみがく
☆甘いものをダラダラ
飲んだり食べたりしない

消化器の病気

ジャンパーなどの上着は



どこで着るもの？

ジャンパーなどの上着は、登下校中や外で遊ぶ時など、屋外で着る防寒着です。教室へ入ったときには、ロッカーに入れるなどしておきましょう。

また、厚い防寒着の下は「Tシャツだけ」と、とても薄着な人を見かけます。これでは空気の層が薄く、上手に体を温める服装とは言えません。

🌀ポイント🌀

- 室内ではジャンパーなどの上着は脱ぐ。
- 長袖やカーディガンなど、体温調整しやすい服を着る。
- 下着を着て、汗や体温を上手に調整にする。

その頭痛

姿勢が原因かもしれません！

小学生でも、強い頭痛を訴える人がいます。その原因に「姿勢の悪さ」があるのを知っていますか？

ゲームをするとき、本を読むとき、タブレットを見るとき、勉強するとき。みなさんはどれくらい「いい姿勢」を意識できているのでしょうか。できていなかった！という人は今日から「いい姿勢」を心がけてみましょう。

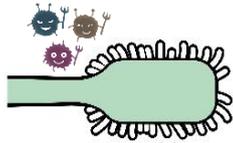


うち ひと さいかくにん **お家の人と再確認！** きき き **メテア機器との** つ あ かた **付き合い方** ☆

ぜひ参考にしてください ☆

歯ブラシの交換時期ですよ！

こんな歯ブラシを使って
いる人はいませんか？



毛先が広がったまま使っていると、

①よごれを落としにくくなる

②みがきにくく力を入れすぎて傷つく



③歯ブラシに細菌が増えてしまう

と、せっかく歯をみがいていても、その
効果が減ってしまいます。