

11月の保健目標

すすんで体をきたえよう。



11月8日は『いいはの日』

よくかんで、たくさんのだえきをだして、はを守ろう。



だえきについて、たくさんの方がわかってきています。

はしをおいて、30回かもう。

①だえきそのものはほとんど水分なので、歯や歯肉につこうとしている食べ物のかすを洗い流します。

②おしば菌がつくりだす酸などをうすめて、洗い流します。

③歯がとけるのをふせぎます。

④歯が強くなるのを助けます。 などなど・・・



食事中は、よくかんでだえきをたくさんだすことが大切です。食事中に水分をとると、よくかまなくても飲みこめてしまいます。

するとだえきの出る量はへってしまいます。

一口ごはんを口に入れたとき、何回かんでいますか？

2回ですか？ 10回ですか？

「一口30回はかむといいです」といわれています。

かみかみして元気に過ごしましょう。

しあげみがきも忘れずに



いいはのために、できることを続けよう。

ていねいな歯みがきをしよう。

自分の歯並びにあったみがきかたを見つけよう。

くみきかたと王子さまより

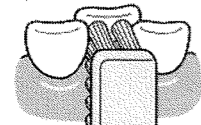


学校の健康診断から半年たちました。かかりつけの歯医者さんでもみてもらってね。



ひっこんでるは

はえたてのは

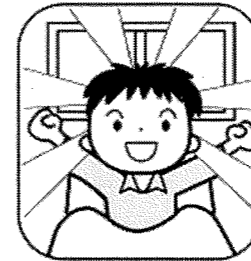
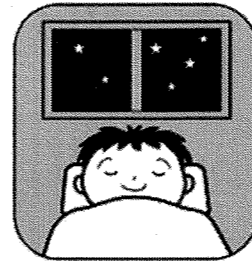
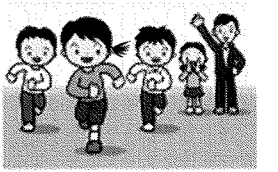


はと歯肉のさかい



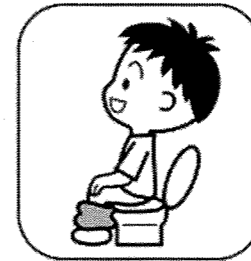
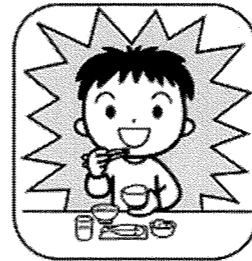
太陽の下で体を動かす外遊び

+



早寝・早起き・朝ごはん

スッキリうんち



寒さにまけない体になろう。

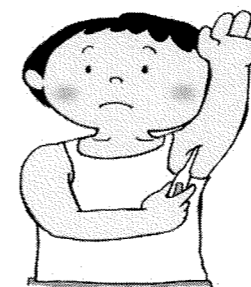
正しい体温の測り方

①体温計の先を下から上におけ、わきのくぼみの真ん中にはさむ。

持久走大会前健康観察表をくばります。

朝起きたときと夜寝る前に熱をはかり、自分の健康状態を記録してください。

②ひじをわき腹につけ、もう一方の手でひじを押さえ、わきをしっかりと閉じる。



はさむところがずれないようにします。



ピツとなるまでうごきません。

体温は一日のうちに0.5~1℃くらいの範囲でかわります。これは「昼に活動し、夜眠る」という生活の中から、人間が身につけたリズムです。「早寝・早起き・朝ごはん・スッキリうんち」の習慣が、正常な体温を保ち、生き生きと元気な毎日をつくれます。

体調が良くない日は、いつもより早く寝ましょう。