

# 元気アップ！通信

両津小学校 保健室

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、比較的、子供たちは元気に過ごしています。

時々、発熱や気持ち悪いと言って、早退や欠席する児童がありますが、それほど、流行っている感染症は今のところありません。落ち着いて学習するにふさわしい時期と言えます。

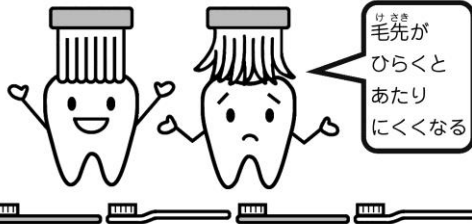
11月14日からは、「ノーテレビ・ノーゲーム&家庭学習強調旬間」となります。落ち着いた秋のひとつときを過ごし、早寝をして、カゼに負けない体力をつけましょう。

## 11月の保健目標

よい歯<sup>は</sup>についてかんが<sup>かんが</sup>えよう



あなたの歯<sup>は</sup>ブラシ<sup>は</sup>  
毛先<sup>けマキ</sup>はどっち？



歯ブラシチェックを行います。  
お子さんが「歯ブラシ交換イ  
ローカード」を持ち帰った場合は、  
新しい歯ブラシの用意をして、学  
校で交換させていただきます。

軽い力<sup>ちから</sup>でこきざみ<sup>ちから</sup>みがこう！



シャカシャカ



ゴシゴシ

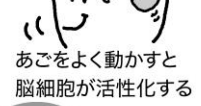
歯みがき指導を行います。

…春の歯科検診で「歯垢」や「歯肉」で要観察と指摘されたお子さんを対象に歯みがき指導を昼休みに行います。歯みがき上手になって、お口の状態を良くしてほしいと思います。

だ液がたくさん出てむし歯を防いだり、消化を助けたりする



あごをよく動かすと脳細胞が活性化する



## よく「かむ」といいことたくさんあるよ

口のまわりの筋肉がきたえられ、発音がよくなったり、力を入れるときにかみしめることができる



満腹中枢が働いて食べすぎを防ぐ



2年生と5年生は、歯科衛生士による歯みがき指導を実施します。11月6日(月)です。

2限…2年生、3限…5年生（おうちの方もどうぞ、参観してください。）

毛先がよい歯ブラシ、コップ、汚れても大丈夫なタオルをご用意ください。（歯垢の染め出しをします。）

29年度歯科健診結果より

## 「よい歯の人」紹介

- 1年 ・ 7人
- 2年 ・ 4人
- 3年 ・ 3人
- 4年 ・ 2人
- 5年 ・ 7人
- 6年 ・ 4人



しっかりみがいて、来年は、  
あなたも「よい歯の人」になろう！



## 早く寝るといいことがたくさん！

- 1 スッキリ起きられる。
- 2 眠さがなく、元気に活動できる。
- 3 食欲があり、朝ごはんがおいしい。
- 4 頭もスッキリして、勉強がよくわかる。

## 早く寝るようになるためには…

### 朝、太陽の光を浴びる

睡眠をうながすメラトニンという物質は、まわりの明るさによって増えたり減ったりしています。朝、目が覚めたときに太陽の光を浴びておくと、夜になるとメラトニンが脳から出始め、眠気を感じられるようになります。



### 昼間に体を動かしておく

昼間のうちに、外で遊んだり運動したりしておくと、ちょうどよく疲れて、夜は早い時間に眠くなりぐっすり眠ることができます。



11月14日～11月28日は、「ノーテレビ・ノーゲーム&家庭学習強調週間」…早く寝よう！