



ほけんだより

第7号

平成30年11月1日

おうちの人といっしょによみましょう。笠間市立岩間第一小学校保健室



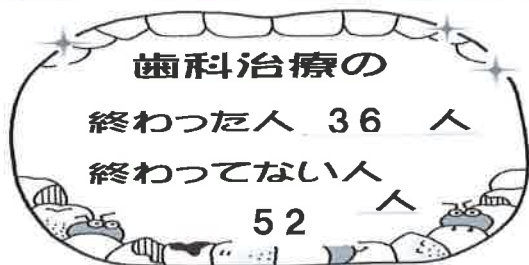
11月は「〇〇の日」という記念日がいっぱいです。今月の保健だよりでは、その中からみなさんに関係するものをご紹介します。みなさんにとって、11月が「いい〇〇の日」になるといいですね。

今年中に「治療率100%」めざそう！

春の歯科検診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われた人で、まだ治療が済んでいない人がいます。

今年中に治療して、すっきり新しい年を迎えましょう。

- ★ むし歯は自然に治ることはありません。
- ★ 乳歯のむし歯でも、生え変わる永久歯にいい影響はありません。



11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！

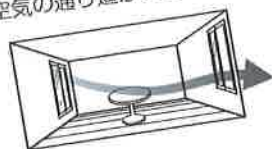


朝は必ず新鮮な空気を教室いっぱい入れて学習しよう！

11月9日 いい空気の日

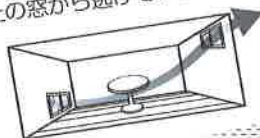
換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



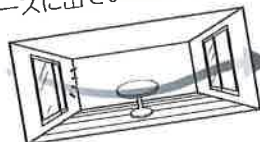
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のごもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



換気するとこんなメリット

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

11月10日はトイレの日

小さな思いやりでピカピカトイレ



トイレからるとき
ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな？
- ・汚していないかな？
- ・ゴミは落ちていないかな？

一度にたくさんさんのトイレレットペーパーを流すと詰まってしまう。気をつけてね

みんなが気持ちよく使うことができるように、「ちょっと確認」を忘れずに行きましょう。

★スクールカウンセラー 来校日のお知らせ★

- 11月8日(木)
- 12月6日(木)
- 1月17日(木)
- 2月7日(木)

◎希望がある場合はお知らせください。(栗原)