

保健だより



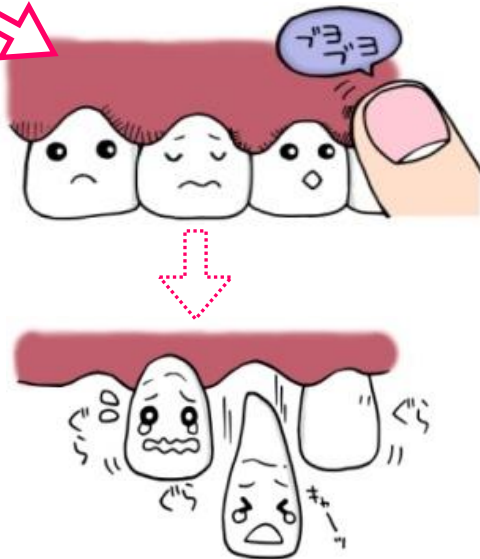
H29.11.1

白岡市立
大山小学校

11月8日は「いい歯」の日 あなたの歯肉はどっち？



むし歯で歯を失う人より、歯周病（歯肉炎がひどくなったもの）で歯を失う人のほうが多いそうです。大人の歯はたてに長いので、歯肉に近い、根元の磨き残しが多くなりがち。根元を意識して、歯肉からていねいに磨きましょう！

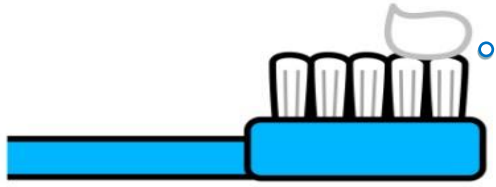


はみがこ 歯磨き粉のおはなし

みなさんは、歯を磨く時に歯磨き粉を使っていますか？歯磨き粉は泡立つので、歯がきれいになる感じがしますね。いいにおいがして口の中もスッキリします。でも、汚れを落とすのは、歯磨き粉ではなく歯ブラシです。つけてもつけなくても、1本ずつていねいに磨くようにしましょう。



- よい所**：むし歯を予防する成分や汚れを削る成分（研磨剤）口臭を防ぐ成分が入っているものがある。さっぱりする。
- わるい所**：泡立って磨きにくい。磨き残しがあってもきれいになったと感じてしまう。研磨剤で歯が削れることがある。



つけすぎると、あわがじゃましてこまかくみがけません。このくらいがよいですね。

むかし びょうき 昔の病気ではありません～結核～

結核は昔の病気だと思われがちですが、日本では1年に1万8千人がかかり、2千人が亡くなっている、今の病気です。かかり始めの症状は風邪とにている（せきや発熱）。そのため、病院に行かないで悪化したり、周りの人にうつしたりしてしまうのです。せき、発熱が2週間以上続いたら、病院へ行きましょう。



今月の保健目標 寒さに負けない丈夫な体を作ろう

だんだんと寒さを感じるようになってきました。体調をくずしている人も増えてきているようです。早ね早起き、朝ごはんを朝うんち、そして朝マラソン！寒い冬に負けない体作りをしましょう。

全力朝マラソン活動！！

朝マラソンの時健康委員が📺を着てみんなと一緒に走ります。ぼくたちもがんばるのでついてきてください。5分間いっしょけんめい走ろう。

健康委員会



健康委員会では、今年から「全力朝マラソン活動」に取り組んでいます。寒さに負けない丈夫な体を作るために、そして、今月行われる持久走大会のためにも、毎日の朝マラソンをがんばりましょう！！

おしえて♪げんきのひみつ



いつも元気な大山 小の先生から元気でいられる理由を教えてください！
第7回目は、優しい笑顔が素敵な服部多鶴子先生です♪

Q大山 小の子におすすめしたい女子好きなことは何ですか？

Q先生が元気であるために、普段気をつけていることは何ですか？

A



よる ね
夜、しっかり寝て
あさ げんき お
朝、元気に起きるんです。

あさ げんき お
朝 元気に起きることができると
なんだか すてきな一日になりそうな気がします。



A



せんせい す
先生の好きなことは
「歩く」ことです。

いら いら あさ ゆうがた ある
一日、朝から夕方まで歩きます。
あせ
汗をたくさんかきます。すごくつかれます。
でも…好きなのでとっても楽しいです。
げんき たの
元気に なります。
みなさんも好きなこと みつけてね。



あさ ゆうがた なん ある
朝から夕方まで！！いったい何キロ歩くのでしょうか？ あなたの
「つかれるけど好きなこと」「大変だけど楽しいこと」は何ですか？