

ほけんたより.11月

2019.11.1
 柏市立酒井根西小学校
 おうちの人と読んでくだ
 さい

風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。冬に流行しやすいインフルエンザですが、今年はずでに夏休み明けから流行り始めています。近隣で学級閉鎖を行った学校も……。西小フェスタや持久走大会など、たくさんの行事がある11月。かぜやインフルエンザに気をつけて、元気に過ごしましょう。

11月の保健目標

冬を健康にすごそう



カゼ・インフルエンザ予防の味方

せきエチケット



せきやくしゃみをしている人が増えてきました。
 お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみを
 するときは…



人のいない方をむき、うでで口をかくす

せき・くしゃみが
 出ている間は…



正しくマスクをつけましょう

はなを
 かんだ後は…



つかったティッシュはすぐにゴミ箱へ！

●持久走大会で力を出すために！●

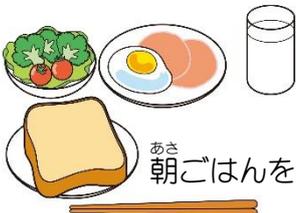
11月21日は持久走大会ですね。練習の成果を発揮できるように、体調を整えましょう。



夜は早く寝て、ゆっくり体を休めよう。



準備体操をしっかりとしよう。



朝ごはんを食べよう。



水分補給をしよう。

12月9日(月)に歯科検診を行います!

4月の歯科検診でむし歯が見つかり、治療をまだしていない人は早めに歯医者へ行きましょう。むし歯は、放っておいても治りません。どんどんひどくなってしまいます。めざせむし歯ゼロ!



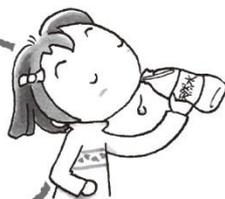
すでに歯医者に行っていて、まだ報告書を出していない人は、早めに出してください。今むし歯がない人も、定期的に歯医者で検査を受けて、きれいな歯をずっと守ろう!

むし歯ゼロのあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていたAさん。どんなヒミツがあるのかな?

飲み物は?

お水かお茶をよく飲んでいるよ



歯みがきは?

ごはんを食べたらいつもみがいているよ。特に寝る前はしっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。



おやつは?

甘いものは少ししか食べないよ。食べる時間は3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

かむ回数?

ひとくち30回以上かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。