

ほけんだより 11月号



泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

夏のような季節外れの暑さが続いていましたが、10月後半に入り、急に肌寒くなりました。朝晩と昼間の温度差で体調を崩している人はいませんか？

これから冬に向けてどんどん気温が下がり、かぜだけでなく、新型コロナウイルスやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症も流行しやすくなります。

手洗い・うがいをし、からだをしっかりと休め、体調管理に気をつけてくださいね。



食べもの・飲みものであたたまる

お鍋やスープなど、温かい食べ物・飲み物がおいしい季節になりました。からだの中からポカポカしてきて、元気が出てきますね。私たちがふだん食べたり飲んだりするものの中には、「からだを温める働き」をもつものがあります。

寒さをのりきるために、食生活の中に取り入れてみてもいいですね。

では、ココでクイズです。次の1～5の食べ物ではA・Bのどちらがからだを温めるでしょうか？



	①A: カボチャ B: ホウレンソウ	
	②A: ニンジン B: トマト	
	③A: さとう B: くるざとう	
	④A: リンゴ B: バナナ	
	⑤A: コーヒー B: こうちゃ	

【クイズ】①A ②A ③B ④A ⑤B

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。「いい歯」とは、どんな状態のことだと思いますか？むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカな歯は、確かに「いい歯」と言えますが、噛むことに欠かせない、歯肉も健康でないといけません。

歯肉は、歯の土台。歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり、痛くなったりします。また、歯と歯肉の間にポケットができて、広がってくと歯がグラグラして、しっかり噛むことができなくなります。

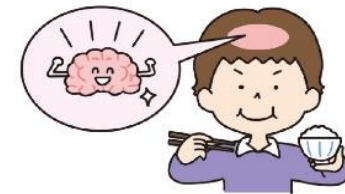
歯肉炎の予防には、まずは歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけてみましょう。



わかるかな？ 歯のクイズ



- 歯みがき1回に使う歯みがき剤は []cmくらいでよい。
- ものを食べる時、よく []と脳がかばつにはたらく。
- []には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



- 軽い歯肉炎は、きちんと []を続けるとなおすことができる。
- []の歯はむし歯になりやすいので、とくにいていねにみがく。



《キーワード》

ジュース なるべく 1.5～2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3～4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

★ インフルエンザの予防接種が始まっています。接種後、効果がでるまで2週間程度かかるので、予防接種を受ける予定がある人は、大流行するまでに受けておくことをおすすめします！