

ほけんだより 11月

下東条小学校
ほけんしつ
2024.11

今日は、学習発表会とマラソン大会がありますね。先月から学習発表会において練習をよくがんばっていました。本番を見ることをとても楽しみにしています。

みなさん、朝ごはんは食べてきていますか？集中して演奏やマラソンをするためには、エネルギーが必要です。パン1枚、バナナ1本だけでもいいですから、食べてきましょう。



11月8日はいい歯の日

とつぜんですが、クイズです。

人間の体の中で1番かたいところはどこでしょう？

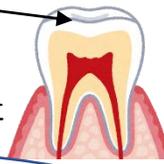
ほね

は

おいしい！もっとかたいところがあります。

「は」が1ばんかたいです。じつは、鉄よりもかたいのです。

「は」は、かたい食べ物もかみくだかないといけません。そのため、歯の表面の「エナメル質」は、鉄やガラスよりもかたくできています。そんな強い歯でも穴をあけられるのが、むしばきんです。むしばきんと、食べ物や飲み物にある、さとうなどのとうぶんとくっつき、歯をとかしてしまいます。



わたしには、歯をけずるためにダイヤモンドが使われています。とっても固いですよ。

おれたち、最強～！

「は」のダブルケアで歯を守ろう

【じぶんでケア】

- ☆自分自身で食事の後にハミガキを行いましょう。
- ☆バイキンのかたまりは、ネバネバとしていたので、うがいでとはれないのです。
- ☆かるい力で、こきざみに動かすようにしましょう。(ハブラシの毛先が広がるくらい力です)

【フロによるケア】

- ☆3か月に1回くらい歯医者さんに行き、フロに歯をキレイにしましょう。
- ☆毎日ハミガキをしても、おくば・歯と歯の間などに、みがきのこしがあることが多いです。
- ☆みがきのこしが多い部分を教えてくれるので、そこを意識して毎日のハミガキにいかしましょう。



うっ、おなかがいたい！

えー！だいじょうぶ？どんなふうになりたいの？

うーん。なんだか、おなかがふくらんで苦しい感じがするんだ。

それに、3日もうんちが出ていなくて、出たとしても、コロコロ固そうなんだよ。

そうなんだね。もしかしたら、べんぴかもしれないね。

え？べんぴって？

よーし！じゃあ、べんぴについて勉強しよう！



排便しやすい姿勢は考える人のポーズ！

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる

前かがみだと 直腸と肛門の間の角度が緩くなって 便が出やすくなるよ！

前かがみ

まっすぐ座る

べんぴのしょうじょう

- うんちが長い間でいていない(1週間に1・2回しかでていない)
- 毎日出ているがスッキリしない
- 小さいコロコロとしたうんちがでる
- おなかがパンパンにはっている
- おなかがいたい、はきそう

どうすればいい？

1. 毎朝、ごはんをしっかり食べる
2. 出そうになくても毎日、トイレにすわる → 上の「考える人のポーズ」をしてみよう
3. 水分をこまめにとる
4. 運動をして、おなかを動かす

保護者の皆様へ

日ごろから、学校保健活動の実施にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

朝晩の冷え込みが厳しくなり、少しずつ感染症の流行が心配される時期がやってきました。小野市内でも、マイコプラズマ感染症、インフルエンザ A 型の流行がみられています。発熱、体調不良等で急なお迎えをお願いするかもしれませんが、ご協力よろしくお願ひいたします。

また、病院で感染症の診断を受けましたら、登校日に「学校感染症経過報告書」をご提出ください。経過報告書は、学校ホームページからダウンロードできますが、ご自宅での印刷が難しい場合は用意しますので学校までご連絡ください。よろしくお願ひいたします。