



蓮田市立黒浜北小学校 保健室

1 | 月になり気温の低い日も多くなりました。最近、咳をしていたり、鼻水がでていたりする人が増えています。 体 調 を崩しやすい季節の変わり目では、早起き、早寝をして 十 分 に睡眠を取りましょう。そして、こまめな手洗いも忘れずにしていきましょうね。

【がん教育】

Ⅰ Ⅰ 月 Ⅰ 9 日 (水) 6 校時 Ⅰ 4 : 4 5 ~ Ⅰ 5 : 3 0

講師:埼玉医科大学医療センター 緩和医療科 教授 儀賀 理暁氏

*保護者の方も参加可能です。詳しくは配付させていただきましたがん教育のお知らせをお読みください。 多くの方のご参加お待ちしております。

\$\phi\$ \$\P\$ <

素いにち ある るとシャワーですませていませんか? po Sta 湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

●疲劳回復

からだ また 体が温まると、体の中の老廃物を体の そと た やわ 外に出すなど疲れが和らぎます。

●ストレス解消

たゅうよく 入浴すると、体や心がリラックスして、 き も 気持ちが楽になります。

● 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴でたいるがった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日は

いい風呂の日です。

普段シャワーだけの人も、

湯船につかりましょう。





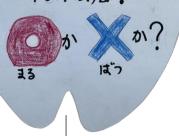
ほけんいいんかい

保健委員会いい歯クイズ

今年も保健委員会でいい歯クイズを作成しました。 保健室前に掲示してありますのでぜひ挑戦してみてください!

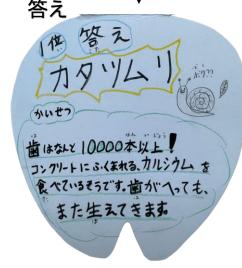
1問

大簡の盛(永気歯) はすべて生えると 40苯ある?



答え

答え 人間の歯(永久島)は 全て生えると28本 (おやしらずか生えると 32本)になります。 字どもの歯と大災の歯 当歯になりやすいのは ●かどか?

夢え 〇 字どもの歯は失災の歯上りた 家かいため注意が災害です。 

むし歯 になりやすい 生活をしていませんか?

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

あまりかまずに 食べる

だ液には一のやをきれいに保つ役割があります。よくかまないとだるがあまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



せいものばかり 食べる

管いものはむした 歯の大好物。食べ 過ぎやずっと口に 入れておくのは避 けましょう。



~しながら食べる

テレビなどを見なると がらだらだらがを ると、 い時間むし歯菌に い状態になって まいます。



その表示である。 その表示である。 その表示である。 をはずる。 をはずるる。 をはずるる。 をはずるる。 <p



その他のクラスもむし歯 O まで あと数人です。

受診した際には、治療勧告書の 提出をお願いいたします。