

ほけんだより 11月

蓮田市立黒浜北小学校 保健室

11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ま
しょうね。

11月の予定

【がん教育】

11月19日（水）6校時 | 4:45 ~ 15:30

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。

湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
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

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、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。入浴で上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。

11月26日は
いい風呂の日





11月8日は

いい歯の日

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

人間の歯(永久歯)はすべて生えると40本ある？



答え

答え！



人間の歯(永久歯)は全て生えると28本！(おやしらずが生えると32本！)になります。

2問

子どもの歯と大人の歯虫歯になりやすいのは子どもの歯である◎か✕か？

答え

答え◎

子どもの歯は大人の歯よりも虫歯になりやすいので注意が必要です。

3問

クイズ!!

世界一歯の本数が多い動物は、

「犬」「カタツムリ」「牛」「ねずみ」

のうちどれでしょう。

答え

1位 答え

カタツムリ

かいせつ

歯はなんと10000本以上！コンクリートにふくまれる、カルシウムを食べているそうです。歯がへっても、また生えてきます。

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

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないで、だ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。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

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長い時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



祝ひかり学級むし歯0達成！



その他のクラスもむし歯0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。

心当たりがある人は生活を見直してみましょう。