

ほげんだよ11月

令和2年(2020年)11月2日
豊中市立千成小学校

自分のからだの状態をチェックしよう



9月から10月にかけて、いろいろな健康診断がありました。結果はどうだったでしょうか？健康診断は「やること」以上に「結果」が大切です。

各検診後に病院で詳しくみてもらう必要があった場合は、その人に結果のお知らせをわたしています。できるだけ早くみてもらってくださいね。



手あらいをみなおそう

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。また、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスなど、冬には他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大切なことの一つが「手洗い」です。毎日しっかり続けていますか？あらい方をもう一度みなおしてみましよう。

①水を流しながら手を洗う



②石けんをつけてよく泡立てる



③手のひらをこすりあわせて洗う



④手のこうをこすりあわせて洗う



⑤指のあいだを洗う



⑥親指をねじり洗いする



⑦指先を手のひらにこするように洗う



⑧手首も忘れずに洗う



⑨水を流しながら、しっかりと泡を落とす



⑩清潔なタオル、ハンカチでよくふく



11月8日はいい歯の日です

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



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。

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。

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、むし菌になるのを防いでくれます。

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。

かむ回数は？

ひとくち30回以上かむようにしているよ

