

すこやか



平成 30 年 11 月 1 日
貴志小学校 No.8

朝晩は肌寒く感じるようになりましたが、昼間は、外で遊んでいると、汗をか
くほど暑く感じる日もあります。この時期は気温差も激しく、注意をしているつ
もりでも、熱を出したり、のどが痛くなったりと体調を崩す人が増えてきます。
外から帰ったら、しっかり手洗い・うがいをして、風邪を予防しましょう。



姿勢を正して！ 体からの おねがい

猫背で歩いているAくんの体から、
「助けて〜！」という声が…。

脳

体が曲がると、血液の流れがよ
くなくなって、届く酸素が少
なくなっちゃうよ。頭がぼーっと
するし、集中力もなくなるなあ

内臓

お腹が押されると、
ぼくたちのはたら
きが悪くなって、
便秘や下痢になる
こともあるんだ

肩

筋肉に負担がかかったり、骨
がゆがんだりして、だんだん
痛くなってくるよ〜

腰

猫背はカッコ悪いだけじゃな
く、健康にもよくないんだね。

かんき 換気のスズメ！



11月9日は「いい空気の日」で
す。最近寒い日が多いですが、みな
さん、教室やお家で換気はしてい
ますか？「なんかしんどいな…」
「気分転換したい」…そんなとき
こそ換気です！換気をすることで
部屋の中の空気が入れ替わり、気分
がすっきりしたり、部屋の中の細菌
やウイルスを外に追い出すことが
できます。休み時間になったら、一
度窓を開けて換気をしましょう。

〈保護者の方へ〉

平成 30 年度和歌山県学校保健大会において、貴志小学校が「**県学校歯科保健優良校**」に選ばれました！
今回で、連続 7 回目の表彰となります。引き続きお子様の健康のために、ご協力をお願いします。

は 歯みがきが終わったら かがみでチェックしよう

12 月に歯科健診があります。口の中が健康
どうかは、普段のお手入れ次第です。むし歯や歯
ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防
できます。右のチェック表を使って、いつもより
ていねいな歯みがきを心がけましょう！



- 食べ物のカスや
汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの
(歯垢) がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが
まるくなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れている
ところはありませんか？

表情がゆたかになる

脳を刺激する

味がよくわかる



ご飯をよく噛んで食べると
こんなにいいことがある！

消化を助ける



食べすぎを防ぐ

