

# げんきもりもり

令和2年11月6日 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより

11月のめあて  
そと げんき うんどう  
外で元気に運動  
しよう

## 11月8日は「いい歯の日」です

むし歯や歯ぐきの病気(歯周病)は毎日の正しい歯みがきで防ぐことができます。朝、昼、夜の歯みがきと、おやつを食べた後の歯みがきをわすれずにいい歯にしていねいに、ずっといい歯でいられるようにしましょう。

たいせつ は まも  
大切な歯を守っていますか？



おかしをダラダラ食べている



ごはんをよくかんでいない人



ねる前に歯みがきしない人



ポイント！

ダラダラ食べていると、口の中でむし歯になりやすい状態が続きます。時間と量を決めて食べる、飲み物は水やお茶にするなどおやつを取り方を工夫しましょ

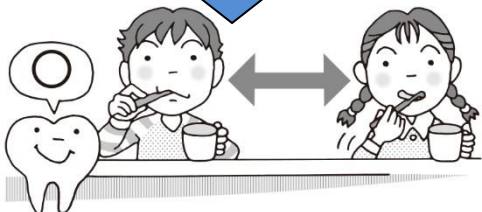
ポイント！

よくかむと、だ液がたくさん出て、歯のよごれを洗い流してくれます。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えます。一口30回はかんで、しっかりだ液を出しましょ

ポイント！

ねている間は、だ液がほとんど出ず、細菌がたまりやすいです。ねる前の歯みがきは特にいねいに、わすれずやりましょ

がっこう は  
学校での歯みがきについて



歯をみがいている時は、おしゃべりはやめましょ。手洗い場がすいていたら、となりの人と間を開けて立ちましょ。



うがいをするときに口にたまった水を高い所から吐き出すと、水が飛び散ってしまいます。手洗い場に顔を近づけて、低い所からゆっくり水を吐き出しま

## あいうべ体操について

「あいうべ」10回を1日3セットやると  
効果が出やすいそうです。



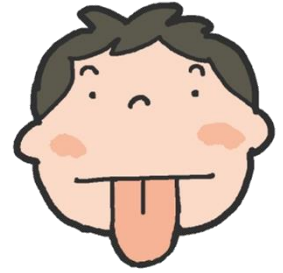
まずは「あ〜」とい  
いながら、のどの奥が  
見えるくらい大きく  
口を開きます。



次に「い〜」とい  
いながら、前歯が見  
えるくらい口を思い  
切り横に広げます。



そして「う〜」と  
いいながらくちびる  
を前につき出しま  
す。



さらに「べ〜」で  
舌先をあごの先まで  
のばすように舌を出  
します。

あいうべ体操とは、鼻で呼吸をする時に、口を閉じるために使う口の周りの筋肉や舌をきたえる体操です。

口で呼吸をするよりも、鼻で呼吸をした方が、かぜなどの病気にかかりにくく、また、口の中が乾きにくいので、むし歯にもなりにくいです。空いた時間に、やってみましょう！

## ただ 正しい体温の測り方



①わきの中心に、体温計の先端をあてる。

②ひじをわき腹につけて、体温計をわきにしっかりとあてる。



下から上に向け  
て、体温計を入  
れる。

30°



もう片方の手で軽くおさ  
える。

もうすぐ冬。



に気をつけて

□に入るひらがな4文字は何でしょう？

☆ヒント☆

鼻やのどが□□□□するとウイルス  
が体に入りやすく、かぜをひきや  
すくなる。

冬でも水分を  
こまめにとる

