

ほけんだより

令和4年11月2日 深谷市立深谷小学校 保健室発行

深谷小学校



朝晩の冷え込みが本格的になり、秋の深まりを感じます。最近、体が冷えていませんか？冷えは「万病のもと」とも言われ、さまざまな体調不良を引き起こします。季節に合った服装を心掛けたり、衣服の着方を工夫したりして、体の冷えを防いでいきましょう。

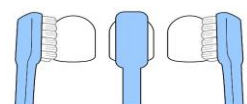


11月8日
「いい歯の日」

ハブラシマジックでいい歯を守ろう！

「いい歯」とは、どんな歯でしょうか？汚れのない清潔な歯、そして健康な歯ではないでしょうか。歯の健康を保つためには、毎日の歯みがきが基本になります。歯ブラシを上手にを使って、清潔で健康な歯を守っていきましょう。

ハブラシをあてる向きや角度を工夫しよう



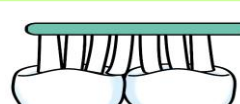
前歯はたてにあてて
3か所にわけてみがく
(前・右横・左横)



前歯のうらがわは、
「かかと」や「つま先」
を使ってみがく



おく歯は3か所にわ
けてみがく(内側・外
側・かみ合わせ)



かみ合わせは毛先を
ピタッとあてて、こま
かく動かす



おく歯の背が低い歯
は、口の横からブラ
シを入れてみがく



ブラシが届きにくい
ところは、つま先を
あててみがく



ブラシが届きにくい
ところは、かかとをあ
ててみがく

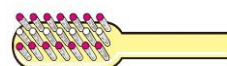


歯肉のさかいめは、
ブラシをななめにあ
ててみがく



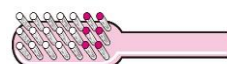
つま先

ハブラシには「つま先」「わき」「かかと」があります。みがく場所や、自分の歯ならび・歯の形に合わせて当てましょう。かがみを見ながらみがくのがおすすめです。



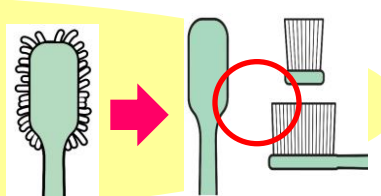
わき

また、うまくみがけない所は、おうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう。



かかと

ハブラシの毛先は広がっていませんか？毛先が広がっていると、よごれが落としにくく歯肉を傷つけやすくなってしまいます。1か月に1度の目安で新しいものと交換して、毛先がまっすぐで清潔なハブラシを使うようにしましょう。



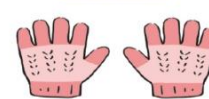
寒さを防ぐ「くふう」あれこれ

• 身につける

帽子



手袋



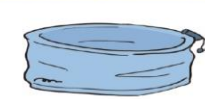
マフラー



厚めの靴下



ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



• 重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ。風を通してにくい素材の服を着てもいいですね。



• 「3つの首」をあたためる



「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいのです。寒さからしっかりガードしましょう！

学校の和式・洋式トイレのながし方

学校のトイレは、1日にたくさんの人が使っています。マナーを守って、みんなが気持ちよく使えるように、一人一人が気をつけたいですね。特に、和式や洋式トイレを使った時は、トイレがつかまったりしないように、次のことに気をつけて下さい。

- ①トイレトーパーはつかいすぎない
- ②ながすときは、レバーを1番下までさげたまま3かぞえる。ボタン式は、一番奥まで押したまま3かぞえる
- ③もしあふれてしまったらすぐ先生に伝える



ギュッとおして
1・2・3!

