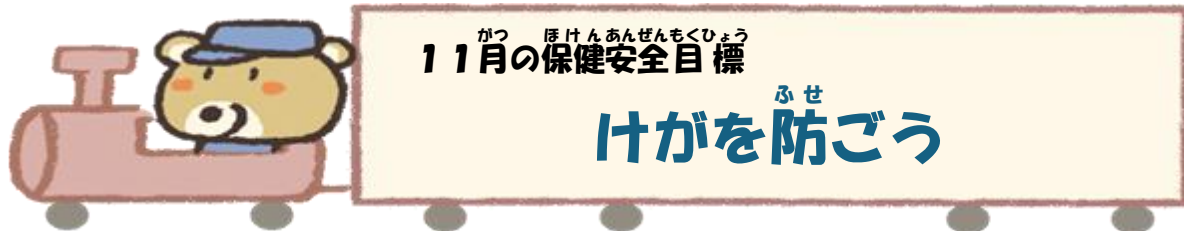




碧南市立大浜小学校
保健室
令和7年10月29日

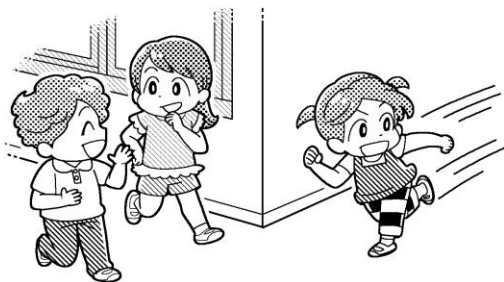
先週から気温がぐんと下がり、肌寒い日が続いてきました。先日の運動会では、浜っ子のみんなが元気いっぱいがんばる姿にとってもパワーをもらいました。空気も乾燥するこれからの季節は、感染症の流行が心配されます。体調をくずさないよう、規則正しい生活やバランスのよい食事を心がけましょう。



けがを予防しよう

事故やけがは、その場のかん境と人の行動とが関わり合って起こります。次のような行動は、けがにつながります。けがを防ぐためには、周りの状況をよく見て危険を予測し、注意深く行動することが大切です。

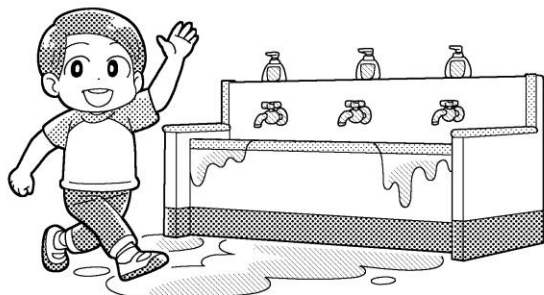
✕ 見通しの悪い場所で走る



✕ 段差がある場所で危ない行動をする



✕ すべりやすい場所で周りを見ていない



✕ 物が多い場所でふざける



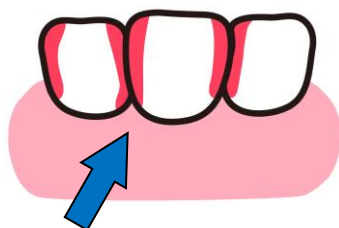


11月8日は「いい歯の日」



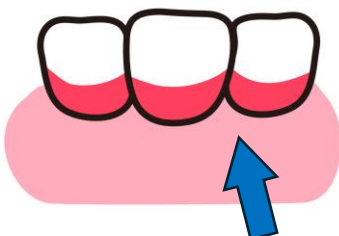
11月8日は「いい歯(118)の日」です。みんなが大人になっても、おいしく楽しく食事をするためには、健康な歯を守ることが大切です。

歯のみがき残しが多いところ



○歯と歯の間

ここに食べかすなどの汚れが残っていると、そこから虫歯になってしまいます。歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が当たりにくい場所です。歯ブラシの毛先を意識して当てて、やさしく小刻みに動かしましょう。フロスや歯間ブラシを使うのも効果的です。



○歯と歯ぐきのさかいめ

歯と歯ぐきのさかいめはわずかな段差があり、そこに汚れがたまりやすくなります。ここに汚れが残っていると、歯ぐきが炎症を起こして歯周病の原因になってしまいます。歯ぐきをマッサージするイメージで歯みがきしましょう。



たくさん**かむ**と、
こんな良いことがあります！



脳の血液の流れが
よくなって……

- ・頭の回転が良くなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！



より多くの栄養が
吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！



そのほかにも……

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！