

ほけんだより 11月

片塩小学校 ほけんしつ R5.11

勤労感謝の日

11月23日は、勤労感謝の日です。
「働く」とは、ハタ（周り）をラク（楽）にすることを意味していました。
あなたは、自分が周りの人々に支えられ、自分が「ラク」になっていることを意識していますか？ 逆に、「ハタ」の人のために、何か役立つ行動をして

いますか？
昔からの記念日には、それ相応の歴史があります。そうした記念日をきっかけに、家族や周りの人に感謝のメッセージを送れば、きっと笑顔で喜んでくれるはず。コミュニケーションの一つとして、感謝の言葉を贈ってみませんか？

笑顔のチカラ！

笑う門には福来たる



笑う事は みんなの健康にとって、良い
という事は知っていますか？

笑っている時は、心拍数や呼吸数、血圧などが上がり、酸素をたくさん体内に巡らせています。また脳からホルモンが出るよう指令が出て、ガンやウイルスをやっつける働きをする、ナチュラルキラー細胞が活性化し、免疫力アップ!!

牛手におもしろくなくても、笑顔を作るだけでも効果があるらしいですよ!!



左右対象の笑顔を作る練習をしてみよう??



やがんだ笑顔は効果なし!!

11月8日 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

はみがきをした時に、歯ぐきから血が出るなんて事は
ありませんか？ 歯ぐきは、歯の土台。歯こうが原因で起こる
歯肉炎が放っておくと、歯ぐきがはれたり、痛くなったりするだけ
ではなく、歯と歯ぐきのあいだに、すきまができて歯がぐらぐら
するようになります。しっかり噛めなくなってしまう。歯肉炎を防ぐ
にはまず歯みがき!! 歯も歯ぐきも大事に!!



歯肉炎の原因は、歯と
歯肉の境目にたまった歯垢

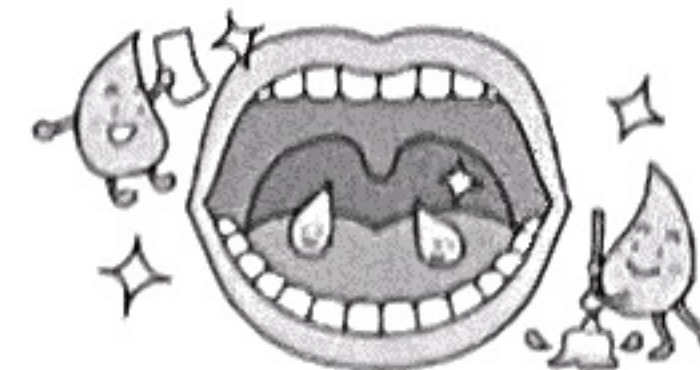
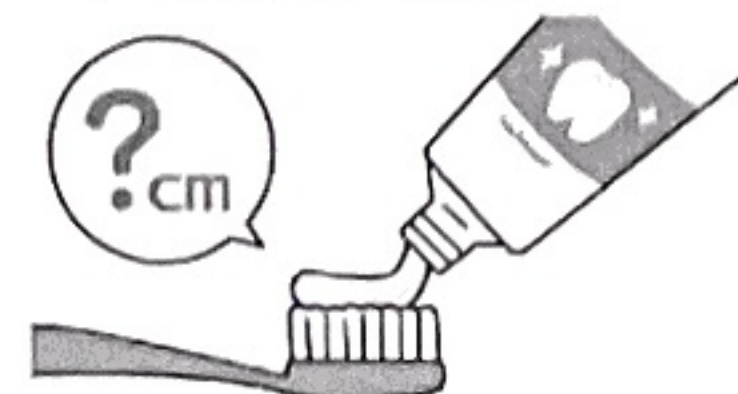
健康な歯肉は薄いピンクで引き締まって
いる。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ

丁寧なブラッシングを
続けることで改善できる

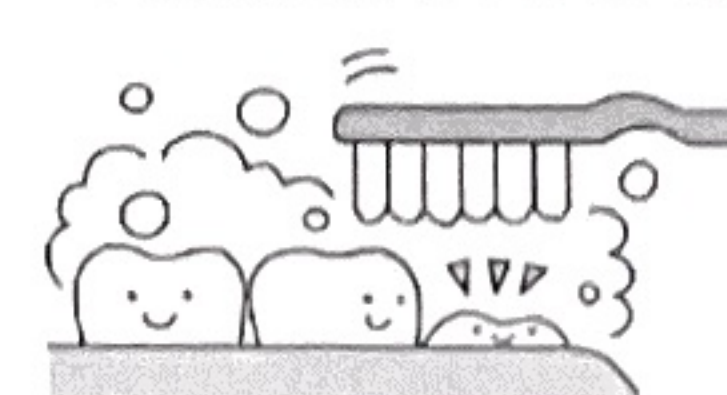
歯と口のクイズ

歯と口について書かれている文章の
一部が「」で囲んでいます。《キーワード》
から正しい言葉を入れて下さい。

- 歯みがき1回に使う歯みがき剤は
[]cmくらいでよい。
- ものを食べるとき、よく[]と
脳がかばつにはたらく。
- []には、口の中の食べカスや
菌を洗い流すはたらきがある。



- 軽い歯肉炎は、きちんと[]を
続けるとなおすことができる。
- []の歯はむし歯になりやすい
ので、とくにいていねいにみがく。



《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3～4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

(こたえ) 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて