11月ほけんだより

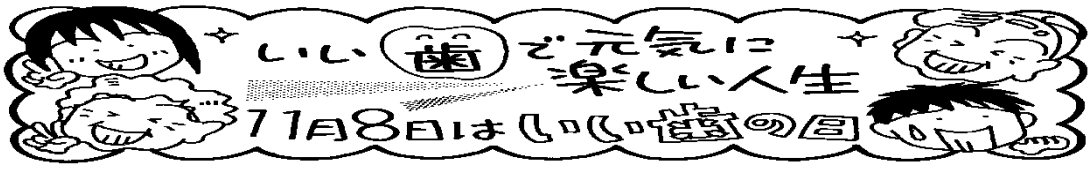
2017年11月
上間小学校
保健室

秋風が肌寒く感じられる季節になり、朝晩がぐっと冷えるようになってきて、カゼひきさんもちらほらと見られるようになってきました。丈夫な体作りと正しい生活習慣を心がけ、これからの季節を元気に乗り切りましょう！　外から帰ったらうがい・手洗いを忘れずに！

今月の目標

＊けが、事故を防止しよう！

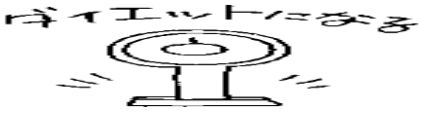
▫けが、事故を防止しながら、元気よく登校するには



～歯肉炎について～

みなさんは歯肉炎という病気を知っていますか？おやつをだらだら食べていたり、はみがきをしないと歯肉炎になります。残念なことに、６月に歯科検診をうけた上間小学校児童５５４人中３８６人は、歯肉に異常がみられますという結果がありました。磨き残しの多い人は、なんと５２０人もいました。ていねいな歯磨きと定期的に歯医者さんで、お口の状態を見てもらう必要があります。

うすいピンク	色	赤っぽい
ひきしまって、ピチピチしている	感触	腫れていて、ブヨブヨしている
歯と歯の間に、しっかり入り込んでいる	形	丸く厚みがあって、ふくらんでいる
出血しない	出血	指で押したり歯みがきをしたりすると出血しやすい

しっかりかむといいことしっぱい

かむことにより“だ液”が多く分泌されます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。かんであごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり脳細胞の活動がさかんになります。脳の発達に相当な効果があります。食事をして満腹感を感じるのは脳の満腹中枢が刺激を受ける為です。早食いをすると、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいます。しっかりかんでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎよいことがいっぱいありますよ。