



ことしはしょうがっこう
琴芝小学校のホーム
ページもみてね！



4年生が歯科指導を受けました！

11月9日（月）、学校歯科医の田村賢二郎先生を講師にお迎えして、4年生が歯の学習をしました。むし歯にならないためには、

- ・5分以上かけた歯みがきをすること
- ・糖分をだらだらとらないこと

（スポーツドリンクにも注意！）

- ・歯を強くするフッ素をじょうずに使おう！
- ・食べたらずみがかく！特に寝る前はしっかりみがこう！

というお話をききました。

知らなかったことも多かったようで、「えー！」「そーなん？」とおどろきの声をあげながらも集中してよくきいていました。感想を紹介します。

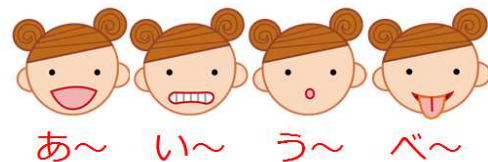
歯みがきのあとのうがい、フッ素を口にのこすためにペットボトルのキャップ1ぱいの水で、1回だけでいいのはおどろきました。

おかしは歯に悪いけど、歯にいいガムもあることを知りました。食べてみたいです。

むし歯が、体の病気につながっているなんてはじめてでした。
歯みがきをしっかりと、インフルエンザやコロナウイルスに負けないようにしたいです。

つばに歯をなおす力があることがすごと思いました。

あいうべ体操がおすすめ！！



あいうべ体操を1日30回すると、口や舌がきたえられて、鼻で呼吸できるようになるそうです！

マスクのときも鼻呼吸を！

マスクをつけていると、息ぐるしくなって、つい口で呼吸をしがちです。

口で呼吸すると、ほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した空気がそのまま体に入ってしまう。

しかし鼻で呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割をしてくれたり、空気をあたためて加湿してくれたりするので、体への負担がへります。

マスクのときも、鼻で呼吸をするように気をつけてみましょう。



あなたの姿勢だいじょうぶ？

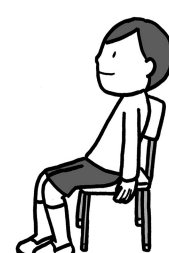
今月の保健目標は、『姿勢に気をつけよう』です。こんな姿勢の人、いませんか？



- ・下をむいて、スマホやゲーム
- ・スマホやゲームと目が近い
- ・足をくんでいる



- ・ねこぜ



- ・浅くこしかける
- ・背もたれによりかかる



- ・ノートに顔が近すぎる

よくない姿勢では、つかれやすく、集中力が続かないため、勉強やスポーツで成果が出にくくなるといわれています。

また、重い頭を首や肩で支えているので、よくない姿勢を続けると、体全体のゆがみにつながります。意識して、いい姿勢ができるといいですね！

冬でも起こる

脱水



「脱水」とは、体から出る水分がふえたり、飲む水の量がへって、体の中の水分がたりない状態です。めまいや疲労感などの症状が出るといわれています。

汗をよくかくのは夏なので、「脱水は夏におこるもの」というイメージがありませんか？でも冬にもおこるのです。

冬は空気が乾燥したり、暖房を使うので、体の水分が少なくなりやすいのです。また、寒いので、水分をとりにくくなります。

最近、脱水が原因と思われる頭痛や腹痛の人が保健室にくるようになりました。

朝ごはんと一緒に、しっかり水分もとりましょう！

また、のどはかわかないかもしれませんが、気をつけて水分をとるようにしましょう！

水筒に温かいお茶を入れてもってくるといいですね。



校内持久走にむけ、授業などでみんながんばって走っています。

こんなときこそ、自分の力をしっかり発揮できるよう『早寝・早起き・朝ごはん』で、体調をととのえましょう！