

ほけんだより 11月

令和2年11月5日
所沢市立明峰小学校
保健室

じきゅうそう れんしゅう はじ
持久走の練習が始まりました。「ワタリドリ」の曲に合わせて一生懸命走っています。しかし、
たいちょう わる おこな おち しこ お
体調が悪いときに行うと思わぬ事故を起こすこともあります。具合の悪い人は必ず、担任の
せんせい つた えましょう。また、まわ くあい わる ひと み
先生に伝えましょう。また、周りで具合の悪い人を見かけたら、すぐに近くの先生に伝えましょう。



11月8日は いい歯の日

尿検査二次

ひつげ 日付……11月10日(火)

たいしょうしゃ 対象者…該当児童、1次で尿を提出していない児童



大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



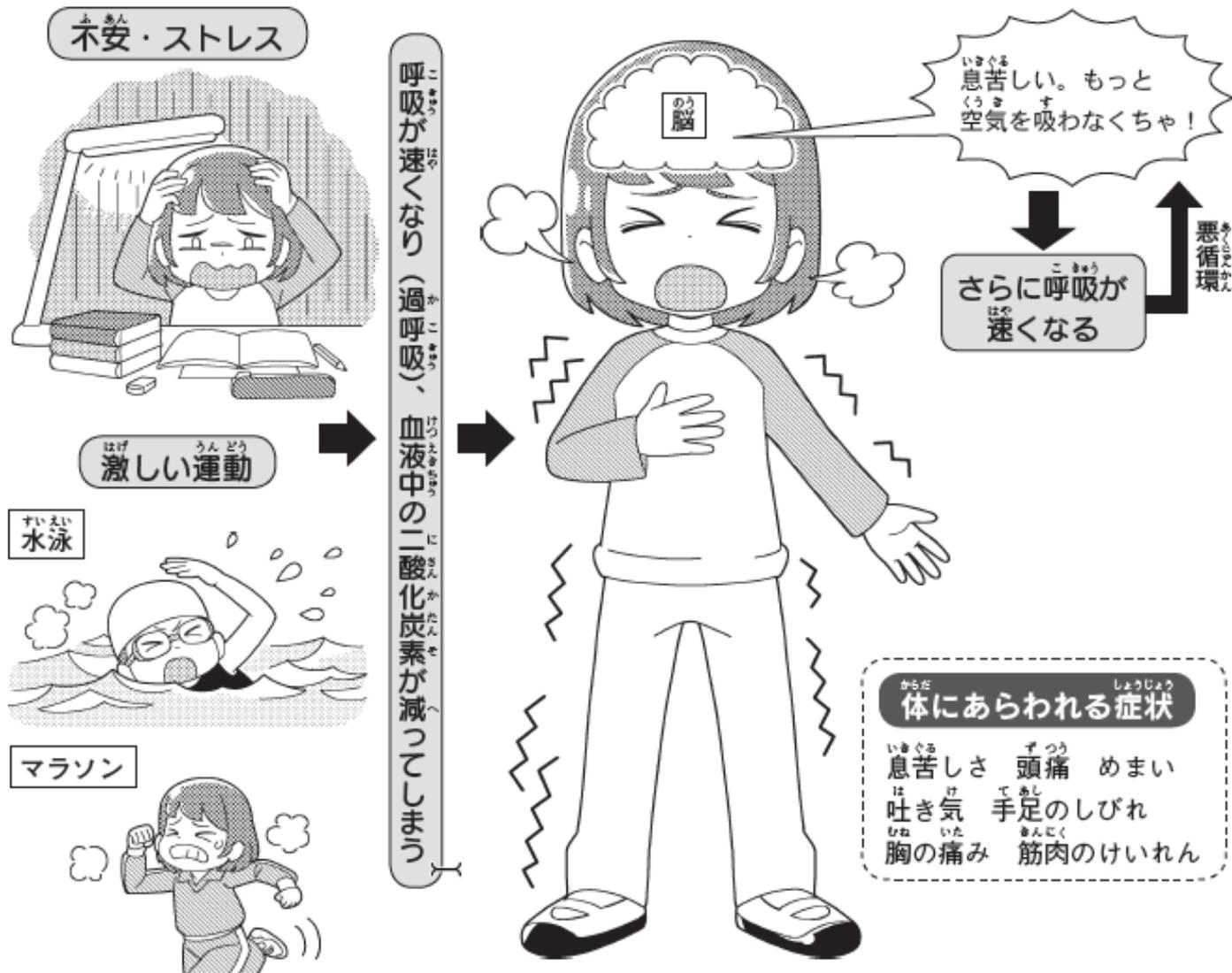
ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特に大切

不安やストレス、運動で起こる過換気症候群

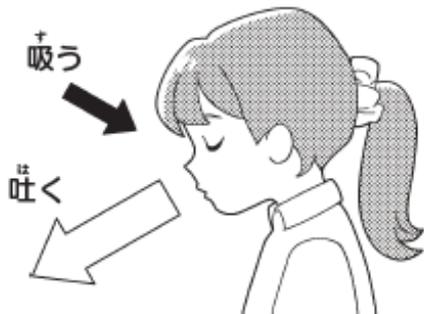
持久走練習も始まり、注意が必要

これらをきっかけに、呼吸が速くなり、血液中の二酸化炭素が減少することが原因で、めまいや手足のしびれ、息苦しさなどが起こるのが、「過換気症候群」です。



・症状が起きたときは・

ゆっくりと息を吐く



口をすぼめ、息を吸うことよりも、長く吐くことを意識して呼吸をします。

あわてない



あわてると呼吸がより苦しくなるので、冷静に症状が治まるのを待ちます。