



令和2年11月2日(月)
荒島小学校保健室
11月号(NO.12)

寒い日がだんだん増えてきました。荒島小学校でも、かぜでお休みする人が前に比べると多くなってきたように感じます。さらにこれからはインフルエンザが流行する時期にもなります。新型コロナ予防で普段からしている手洗い・うがい、マスク着用なども行いながら、夜は早めに寝てしっかり休み、体調が悪い人は早めに病院でみてもらい、元気にすごしましょう！

こころもからだもリラックス

毎日を元気にすごすためのポイントの1つに、しっかりすいみん時間をとることがあげられます。ふとんに入ってすぐにねむれる人、なかなかねむれない人、いろいろな人がいるかもしれませんね。なかなかねむれない人は、こころとからだをリラックスさせるのが良いかもしれません。ぜひためしてみてくださいね。

●ぬるめのお湯にゆったりと入る

シャワーだけですませている人はいませんか？
湯ぶねにつかると、からだの血のめぐりがよくなります。
血のめぐりがよくなることで、体温が下がりやすくなり、からだかねむる準備に入ります。



●あたたかい飲み物を飲む

あたたかい飲み物を飲むと、こころが落ちつきやすくなります。
目を覚ますききめがあるコーヒーや紅茶はさげましょう。
白湯（お湯）やしょうが湯、こんぶ茶も落ちつきかもしれませんね。



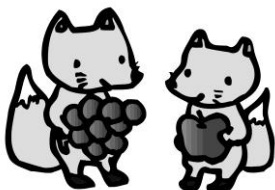
●部屋を暗くしてふとんに入る

スマホやゲーム、パソコンの画面の明るさや動きは、脳をしげきし、目が覚めてしまいます。
部屋の明かりを消すだけではなく、これらのメディアも早めに消しましょう！

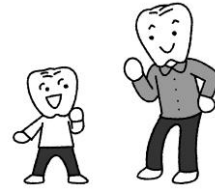
おうちのかたへ

先週、耳鼻科検診(1年・2年・5年)がありました。受診が必要な人だけに、結果をお返ししています。それ以外の方は、学期末ごろに配布する(予定)「けんこうのしろく」で確認をお願いします。

また、本校でもかぜが流行っております。体調が悪いお子様は早めに受診していただきますようお願いいたします。



11月8日は、「いい歯の日」です！



もうすぐ「いい歯の日」なので、今回は「むし歯」についてお話しをしていこうと思います。

どうしてむし歯はできるの？



むし歯は、口の中にある「ミュータンス菌」という細菌が口の中に残った食べものをエサにして増えるのが1番の原因になります。

増えたミュータンス菌が「酸」をつくります。この「酸」が健康な歯の表面につくことで歯が少しずつとけていき、歯に穴があいて「むし歯」になります。

むし歯は、ケガやかぜのように消毒をしたり寝たりするだけでは治りません。放っておけば、かくじつに悪くなります。そのため、むし歯を治すには、必ず歯医者さんにみてもらう必要があります。

むし歯をふせぐには？



むし歯をふせぐ方法は、まず「歯みがき」を思いつく人が多いかもしれませんね。他にも、週に1回行っている「フッ化物洗口」は歯を強くしてむし歯をふせぐことにもつながっています。

おやつを長い時間だらだら食べるのも×です。理由は、さとうを多くふくむたべものが口の中にある時間が長いほど、ミュータンス菌が増えてしまうからです。おやつを食べるときは短い時間で、夜、歯みがきをした後はたべません。

◆みがき残していませんか？ここは**要注意!**◆

