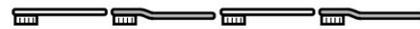


ほけんだより 11月

平成29年11月10日 入鹿小学校保健室

11月8日は「いい歯の日」でした。せいけつで健康ないい歯でいるためには、毎日・毎食後の歯みがきが欠かせません。むし歯や歯周病の主な原因となるプラークをしっかりとおとせていますか？

手かがみで、みがきのこしがいいか実際に見るようにしたり、ご家族と一緒に歯みがきをすることもおすすめです。引きつづき、ご家庭でのご協力もよろしくおねがいします。



あなたの歯ブラシ
毛先はどっち？



うがいはブクブクとガラガラ両方やろう！



まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいにします。口をとじ、ほおをふくらませたり、もどしたりをくり返した後、水をはき出します。



次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗います。天井を見ながら上を向き、「あー」などと声を出しながらやってみましょう。

「自分にも、友だちにもやさしく」

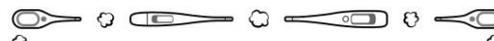
心がつかれていると、イライラしてけがをしたり、友だちにきつく言ってしまうたり…「こんなはずじゃなかったのに」と思うようなことも起こってしまいます。心の元気を充電して、自分にも友だちにもやさしくすごしましょう。

○自分にやさしくできているかな？自分に合ったストレス発散法をみつけよう！

- ① 家族、友だち、先生と話してみる
- ② お風呂にゆっくりつかる、のんびりする、早めに寝る
- ③ 体を動かす、本を読む、音楽をきく

○友だちにやさしくできているかな？悪いやりの気持ちを大切に…

- ① 「大丈夫？」「ありがとう」そのひとで助けられる友だちがいるかもしれません
- ② 自分がされたり、言われたりしてイヤだと思ふことは絶対にしない・言わない
- ③ 平気に見えても、心の中で「助けて」と言っている人がいるかも…心の声に耳をすまそう



正しい体温のはかり方

あたまがいたかったり、だるいなと感じたときに、お家でも体温計で熱をはかることがあります。あなたは、正しくはかることができますか？

〈ワキでの体温のはかり方〉

- ① はかる前にワキの汗をふきとる。
- ② 体温計の先がワキのくぼみのまん中に当たるように、ななめ下からさす。
- ③ はさんだら、ワキをしっかりとじる（ひじを反対の手で押さえて、わき腹にくっつけるようにする）。
- ④ はかっている間は動かないでじっとしている。



うんちは
からだから
おたよりです



うんちは「便」ともいわれますが、この字には他に「便り」という意味もあります。つまり、うんちは体から届く「おたより」であり、うんちの状態をみれば自分の体の調子がわかりますよ。

- バナナうんち → バナナのような形やかたさで、気持ちよくスルッと出る。とても健康な状態。
- カチカチ・コロコロうんち → 水分が少なく、かたくて小さいうんち。便秘気味なので、水分や食物せんいをとろう。
- ビシャビシャうんち → 水分が多く、げり気味。おなかを冷やしたのかも。消化のよいものを食べるようにしましょう。