ほけんだより11月

２０１８年
東小学校
ほけんしつ

校庭の木々も色づき秋本番です！
体調をしっかり整えて、秋を楽しみましょう。
毎日の気温や動きにあわせて調節できるように衣服を考えましょう。

11月8日は、「いい歯の日」です！

よくかんで食べるといいことがいっぱい

・表情がゆたかになる

・脳を刺激する

・消化を助ける

・味がよくわかる

よ～くかんで
たべよう！

・食べすぎをふせぐ

歯は、たべものをかむためだけにあるのではありません。

おもいものを持ち上げる時、歯を食いしばると力が入ります。

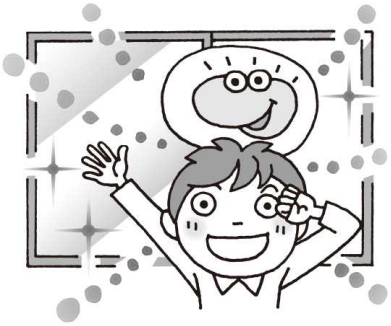
おしゃべりをするにも必要です。

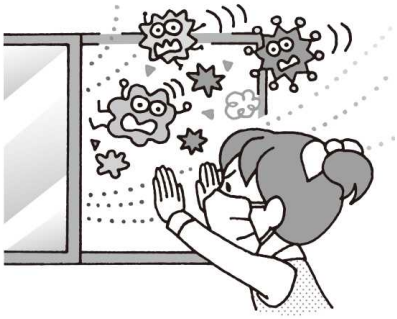
1年生が歯みがき指導をうけました！

10月7日に1年生が歯科校医の菊田先生と野田先生より第一大臼歯のみがき方やむし歯になりやすいところやそれぞれの歯のみがき方について教えていただきました。

11月9日は、「いいくうきの日」です！

きれいなくうきがあたまをスッキリさせてくれるよ！

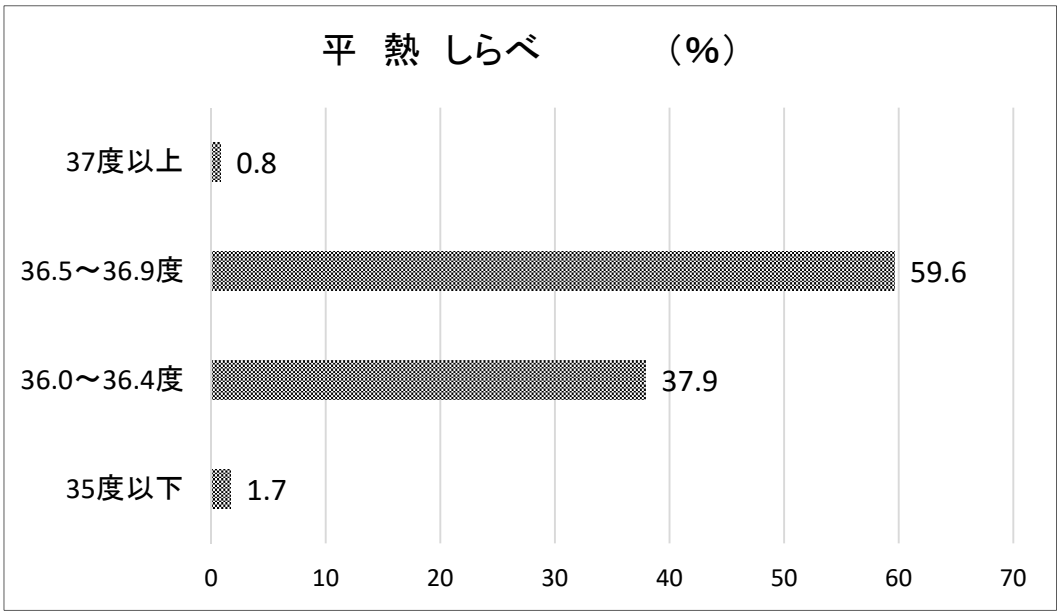




細菌やウイルスを外に出してくれるよ！

余分な湿気やにおいがとれるよ！

自分のふだんの体温（平熱）を知っていますか？



4月の健康調査からみなさんの平熱を調べてみました。

健康な人の平熱は、36.5度から37.1度だそうです。平熱が高いとストレスに強く、病気になりにくい体になるそうです。また、腸の運動が活発になって便秘になりにくいそうですよ。ほかにも体にとっていろいろといいことがあります。

少し平熱が低い人は、保健室の掲示板を読んで体温をあげよう！