

ほしやんたより 11月

令和2年11月2日

玉島小学校 保健室

寒さを日に日に感じるようになってきました。いよいよ冬が近づいてきました。今年度は、新型コロナウイルスへの予防を意識してみんなが過ごしてくれているおかげで、他の感染症にかかったり、体調を崩す人が、例年より少なくなっています。ただ、これから冬本番。寒くなり空気が乾燥すると、様々な感染症が流行してきます。マスク着用や手洗い等、できる予防対策をこれからも続けていきましょう！

歯

鉄

より硬いって本当？

① 本当だよ。歯の表面をおおっているエナメル質は、鉄よりも硬いんだ！

物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

②

でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、酸！

口の中にある細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ

③

やっぱり、歯みがきが大切だね

9

今から1,800年ほど前に生きていた邪馬台国の女王・卑弥呼。この時代の人々の食事は、玄米に魚や貝、漬け物など噛みごたえのあるものばかり。1回の食事ですら約4,000回も噛んでいました。卑弥呼がとても長生きだったと言われているのは、よく噛んでいたおかげかもしれません。

それが江戸時代には半分以上になり、戦後さらに大幅に減少、現代の人が1回の食事で噛む回数は、約600回にまで減ってしまいました。

医療の発達で長生きする人は増えていますが、現代でもよく噛むことは病気を予防する大切な習慣です。噛みごたえのあるものを選んで、ひと口30回噛む工夫をしてみましょう。

健康のヒミツは？

保護者の皆様へ

色覚検査のお知らせ

本校では1年生を対象に、色覚検査の希望調査を実施し、希望された児童に検査を実施しておりますが、他学年でも検査を希望される場合には、検査を受けることができますので、学校までお知らせください。



は ひ
いい歯の日

1が2つならば11月は「いい〇〇の日」
という記念日がたくさん。

健康にまつわる記念日がたくさんあるよ☆



いいことたくさん



食べすぎを防ぐ



味覚が発達



むし歯予防に



胃腸の働きが活発に

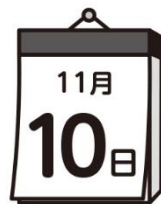


くうき ひ
いい空気の日



かんきをしよう

休み時間になったら、窓をあけて換気しよう！
感染症の予防につながるよ。
空気の通り道ができるように、
対角線に2か所開けるのがポイントだよ！



ひ
いいトイレの日



いいうんち 出ていますか？

いいうんちって？

- ✓ バナナみたいな形
- ✓ きれいな茶色
- ✓ においはあまりない
- ✓ ストーンと気持ちよく出る



いいうんちを出すために

- ✓ 好き嫌いをしない
- ✓ 運動をする
- ✓ 水分をしっかりとる
- ✓ よく寝る
- ✓ 早起きをしてトイレの時間をつくる