




平成26年11月
大阪狭山市立
南第三小学校
保健室

木の葉っぱも赤や黄色に色づき、朝夕には寒いと感じるくらいになってきました。寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。マラソン朝会や外で遊んだ後、給食の前、家に帰ってきた時など、こまめに手洗い・うがいをして、かぜを防ぎましょう。




11月は歯みがき月間
給食後に忘れず歯を
みがこう！
もちろん、朝と夜も
みがいてね。

「かむ」かって、
どのくらい？



ぐっと歯を食いしばったとき、奥歯には40kg近く、前歯でも20kgぐらいの力がかかっているというデータがあります。

何回ぐらい
かめばいいの？



「ひとくち30回」を目標にしましょう。数えながらかんで食べているうちに、だんだんかむことが身についてきます。

ねんせい しかしどう 3・5年生の歯科指導がありました

ねんせい
3年生

歯こうをピンク色に染めて、自分のみがけていないところをチェック！！

じょうず
上手にみがけるようになりました。



ねんせい
5年生

ガムをつかって噛む力をチェック！！
しにくえん えいきょう
歯肉炎やタバコの影響についても
べんきょう
勉強しました。

あさ 朝ごはんをたべよう！！

あさ たいせつ
どうして朝ごはんは大切なの？

あさ
朝ごはんには「5つのパワー」があります。
いちにち げんき す
1日を元気に過ごすために
とてもたいせつ
大切です。

べんきょう
勉強パワー

あたま
頭のはたらきを
かつぱつ
活発にする
のう
脳のエネルギー

からだパワー

げんき うご
元気よく動きまわる
ためのエネルギー

うんちパワー

あさ しゅうかん
朝のうんち習慣の
てつた
お手伝い

うんどう
運動パワー

ほね きんにく
じょうぶな骨や筋肉
をつくり動かす

たいおん
体温パワー

のう
脳やからだをめぐ
め
させるスイッチ

ほけん いいん
保健委員さんおすすめ あさ
朝ごはんレシピ！！