



令和5年6月1日(木)
東広島市立乃美尾小学校
保健室

雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色と言われますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。



ゴクッゴクッ…ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ!! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には、1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルを口につけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む



プール学習の前には…

- ◇ 前の日は早く眠る。
- ◇ 朝ごはんをしっかり食べる。
- ◇ 朝、健康観察をする。
- ◇ しっかりと準備運動をする。

プール開きまでに…

- ◇ 目、耳、鼻の病気がある人は、お医者さんと相談する。
- ◇ 手、足の爪を短く切る。
- ◇ 耳そうじをする

プール学習の時は…

- ◇ 先生の話をよく聞く。
- ◇ プールサイドは走らない。
- ◇ ぶざけない。
- ◇ 体調が悪くなったら、早めに先生に言う。



意外に重要 / 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるのは、①みがくタイミング、②みがき方、③歯ブラシの質。

はみ出してない?

意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。歯ブラシを交換するサインは、後ろから見て毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換日」と決めると、忘れなくていいですね。



ちからはい力、入りすぎてない?

1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。



むし歯にするぞ～! ミュータンス菌はこんな子が大好き

食後に歯をみがいていない
酸性の環境がいっぱいだよ。快適で活動しやすいな～

食べ物をよくかんでいない
だ液が少ないから、洗い流されなくてラッキー!

お菓子をよく食べる
大好きな糖分がたっぷり! 酸を出して歯を溶かすぞ～

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう!

おうちの方へ

安全にプール学習が行えるように、プール開き(6月20日(火)予定)までに準備をお願いします。目・耳・鼻の病気で心配がある場合は、早めに病院で診てもらいましょう。また、プール学習は全身を使う運動であるため、エネルギーをたくさん使います。規則正しい生活習慣を心がけさせ、朝、丁寧な健康観察をお願いします。