

保健だより 11月

H30.11.2 保健室

寒い季節になりました。全国的にも、インフルエンザが少しずつ流行り始めているようです。七区小学校でも、風邪をひいている人が増えています。こまめに手洗い・うがいをして、風邪を予防しましょう。また、秋の美味しい旬の野菜をたくさん食べて、免疫力をつけておきましょう。

11月10日は“いいトイレの日”

みなさんは家や学校、外出先のトイレを、きれいに使えていますか？トイレがきれいであると、心が落ち着いて過ごせるようになっていわれています。つまり、七区小学校のトイレがきれいであると、学校全体が落ち着いた雰囲気になります。

また、七区小学校に来た来客の方がトイレを使ったとき、気持ちよく使ってほしいなと思います。トイレをきれいに保つためには、一人一人が汚さないように、気をつけることが大切です。トイレをきれいに使うポイントを、おさらいしましょう。



使ったあとは
必ず水を流す。



トイレのあとは
手を洗おう。
蛇口も忘れず閉めよう。



まわりを汚さないように
いっしょまえでトイレをしよう。



トイレットペーパーは
使う分だけだそう。



もし汚してしまったら
そのままにせず
自分できれいにしよう。

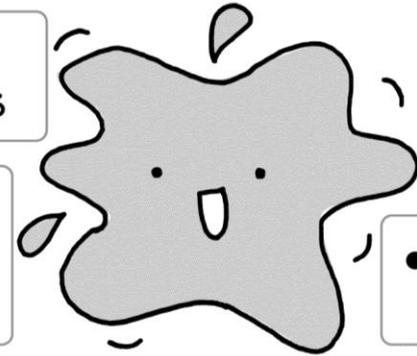
だ液の役割を知っていますか？

ことば はつおん
●言葉の発音を
スムーズにする

くち なか はい
●口の中に入った
バイ菌を
やっつける

た の
●食べものを
飲みこみやすくする・
消化を助ける

は くち なか よご
●歯や口の中の汚れを
洗い流す



だ液には、体に大切なはたらきがいくつも備わっています。そして、そのだ液をたくさん出す方法のひとつが、**食べ物をよくかむこと**。食べ物の形がなくなるまで、しっかりかむことで、たくさんだ液をだしましょう。

だ液クイズ

Q1 だ液には、サラサラとネバネバの2種類がある？
(a) ある (b) ない (c) まだよくわかっていない



Q2 つばはどこからでているでしょう？
(a) のど (b) 舌 (c) 口の中のいろいろな場所からでている

Q3 だ液がたくさん出るのは？
(a) 眠っているとき (b) 起きているとき



こたえ

- Q1 (a) だ液には、サラサラとネバネバの2種類あり、どちらも体に大切な役割をしています。緊張したりイライラすると、2種類のだ液がバランスよく出ません。リラックスして過ごしましょう。
- Q2 (b) だ液はだ液腺から出ます。だ液腺は、「耳の下・あごの上・舌の下・ほっぺたの内側」にあります。
- Q3 (b) 眠っているときは、だ液はあまりでません。だから、寝る前は、歯みがきで口の中をきれいにしておきましょう。

もうすぐ音楽発表会です。朝ごはんをよくかんで食べて、だ液をしっかりだし、元気に音楽発表会をむかえましょう♪

