



れいわ ねん がつよう か すい
 令和5年11月8日(水)
 あく ねしりつ おりたしやうがっこう
 阿久根市立折多小学校
 ○おうちのひととよんでね

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直して、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。また、かぜや感染症にならないように手洗い・うがいはしっかりとしましょう。

つづけていますか? 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった(うたがいがあ)るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。

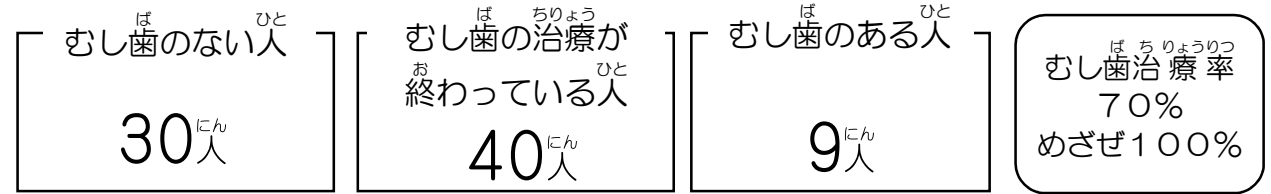


こんげつ ほけんもくひやう
 ~今月の保健目標~
 じやうぶ は つく
 丈夫な歯を作ろう

- おやつについて考えよう。
- 鏡を見ながらいないに歯みがきをしよう。

11月5日~11日は「いい歯ニッコリ折多週間」です。「鏡をみながらいないに歯をみがくこと」・「順番を決めてすみずみまでみがくこと」を忘れずにみがきましょう。

○折多小のみんなの口の中の様子はどのような様子でしょうか?



※ むし歯は、自然には治らないので、早めに歯医者さんにみてもらいましょう。

おうちのかたへ
 折多小学校の現在の歯科受診率は、70%で、あと少しで100%になります。11月にもう一度月に配布した歯科の受診の勧めを配布します。歯科受診のご協力をお願いします。

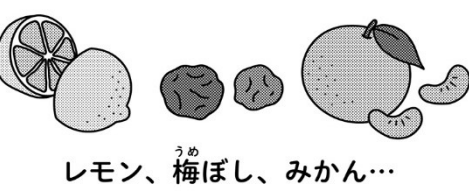
「唾液」は歯のガードマン! 「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!

- 食べがすを溶とします
- 歯を溶かす酸を中和します
- 粘膜を保護します
- 口臭を予防します

よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



唾液をたくさん出すには?

こまめな水分補給



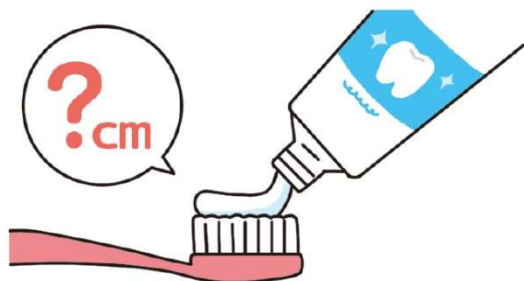
唾液腺のマッサージ



めざせパーフェクト!

歯と口の ぎもんクイズ

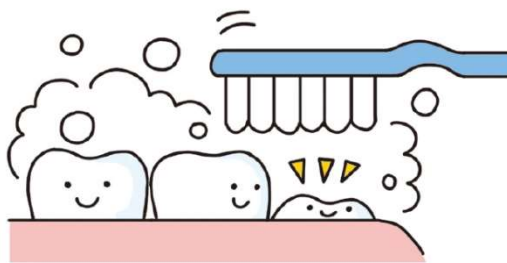
1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は []cmくらいでよい。



3. []には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。

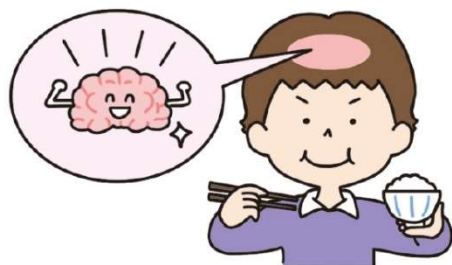


5. []の歯はむし歯になりやすいので、とくにいていねいにみがく。



歯と口について書かれている文章の一部が [] であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな？

2. ものを食べる時、よく [] と脳がかっぱつにはたらく。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと [] を続けるとなおすことができる。



《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3～4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

(こたえ) 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて

7つのちがいをさがそう!



やくぶつらんようぼう しきょうしつ 薬物乱用防止教室がありました

10月24日(火) 阿久根警察署の方を講師に、6年生を対象とした薬物乱用防止教室を開催しました。薬物は、自分だけでなく家族や社会にまで悪影響を及ぼす危険でおそろしいものであることを学びました。

授業の様子



覚せい剤などの違法薬物は、たとえ一回だけの使用でも死亡する可能性のある怖いものです。

授業を受けた6年生の感想

友達にすすめられても、しっかりと断ることが大切で、自分もだれかに薬物をすすめない。薬物には、危険なことがたくさんあることを知った。

薬物は、強とうや殺人、げん覚がおきる怖いものであり、自分の人生や周りの人に迷惑をかけてしまう。薬物をさそわれても、きっぱりと断る。