

ほけん だより 11月

令和5年11月1日
神石高原町立油木小学校 保健室

日の暮れる時間が早くなり、少しずつ冬を感じますね。朝と夜は寒いですが、お昼になると暖かくなる日が多いです。そんなときには服を着たり、脱いだりして調節しましょう。11月から持久走の練習が始まります。風邪をひかないように体調を整えておきましょう。



よくかんで食べよう
かむと いいこと5つ



むし歯予防



脳が活発になる



歯並びがよくなる



消化を助ける



肥満防止

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こまめに動かすのがポイントだよ

1 みがき残しやすいところ ①
歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

2 みがき残しやすいところ ②
歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

3 みがき残しやすいところ ③
奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

4 みがき残しやすいところ ④
前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないための
キホンを確認！

1 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



3 体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



感染症対策、できていますか？
必ずやっています！

11月9日はいい空気の日

換気するといいこと3つ



1 頭がすっきり

2 細菌やウイルスを外に出す

3 においや湿気がとれる

空気を入れかえよう





めたいせつ 目を大切に

10月に視力検査をおこないました。そのときに「目を大切に」をテーマに各学級でお話をしました。



どうしたらめにやさしいせいかつになる？



ただしい
すわると
せいで

どうしたらめにやさしいせいかつになる？



よるは
はやく
めを
やすめる

どうしたらめにやさしいせいかつになる？



でんきを
つけて
あかるく
する

どうしたらめにやさしいせいかつになる？



まえが
みを
きる。
ピンで
とめる。

どうしたらめにやさしいせいかつになる？



じかんを
きめて
めを
やすめる

【1・2年生】
「目にやさしい生活」ってなんだろう？
「どんなことが自分にはできるかな？」を
考えました。

「生活リズム」と「目」のかんけい

人のからだは
光から
昼と夜を
はんだんしている！



ブルーライトが多く出ているのは・・・

- ①スマートフォン
- ②ゲーム
- ③パソコン



直せつ近くで
見つめることが
多いため
目に入る
ブルーライトも
多い！

光で
画面から出る
メディアききの
昼とかんちがい！



夜、ブルーライトのえいきょうをおさえるには・・・

- ① 夜にスマートフォンなどのメディアききの使用を少なくする。
- ② メディアききの使用する時間を決め、長時間使わないようにする。



【3・4年生】

「生活リズム」と「目」は関係していることや、「ブルーライトの影響」について考えました。

【5・6年生】

「生活リズム」と「ホルモン」の関係や「目のしくみ」について学びました。

「生活リズム」と「ホルモン」のかんけい

セロトニン

→日光をあびると出てくる
心を落ち着かせる、運動することでより出てくる

メラトニン

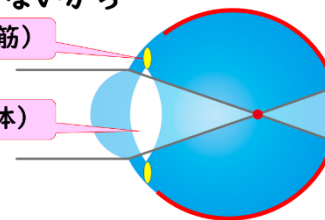
→夜暗くなると出てくる（光をあびたら出にくくなる）
ねむけを誘う

なぜピントが合わなくなるの？

筋肉（毛様体筋）でレンズ（水晶体）の厚さがうまく調節できないから

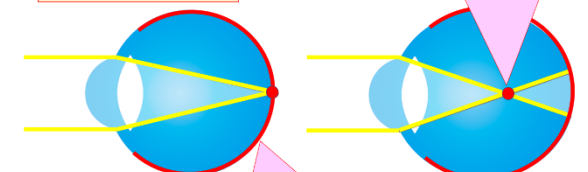
筋肉（毛様体筋）

レンズ（水晶体）



目のしくみ

ここでピントが合っている！



正視 遠くがはっきり見える人
近視 遠くが見えづらい人

近くばかり見るのではなく
ときどき遠くを見て
筋肉（毛様体筋）を
きたえるといい！

