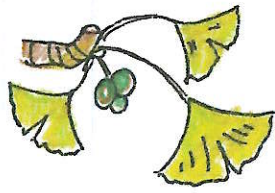


ほけんだより 11月

2024.11.19

潮来市立日の出小学校 保健室



この季節、美しく色づくイチョウの葉。
 保健室と体育館の間にある木です。なんと、
 恐竜のいた時代から地球に生息していたので
 「生きた化石」と言われています。
 日に日に黄色に変化しています。

歯科受診 定期検診をおすすめしています!!

あるに共通するのは?

あるなしクイズ!

ある	なし
ポケット	ボタン
石	岩
寿命	一生

こたえは... 「**歯**」

ポケット

歯と歯ぐきの間に歯垢が
 たまり炎症を起すと、
 歯周ポケットという深い溝が
 できます。
 進行すると歯が
 抜けたりすることもあります。



石

歯垢が石のように硬くなったものが**歯石**。
 歯医者さんで そろじしてもらいましょう。

寿命

歯の平均寿命は **約50~65年**。
 80歳まで自分の歯を20本残すのは実はとても大変なことなのです。

ほけんもくひょう
 姿勢を正しくしよう

あんぜんもくひょう
 進んで安全な生活を心がけよう



背中が丸くなって
 いませんか?



タブレットを使う時
 文字を書く時 食事の時
 そして寒い時に歩いて
 いる姿勢も!!

休み時間には、
 グーッと背伸びしてみよう。

おしやれ障害

タトゥーシールがはがれる、
 肌あれをおこしたり、
 お化粧品で肌があれたり、
 かゆくなった、パーマ液や毛染め液でも障害が起きます。
 何回目かで急に肌あれが
 起こることもあります。(せんそくなどの
 ニ子どもの皮膚は大人の半分の
 厚さしかありません。デリケートな時期に
 負担を与えないようにしてください)

ほけんの前
 保健室前の**骨ツツ貯金**
 現在、**3年生**の貯金が
 たまっています。

他の学年も
 持久走の練習で
 たくさん
 貯金して
 います!!