

# ほけんだより 11月



せせらぎ祭が4年ぶりに体育館で実施されました。午前中の合唱祭では、どのクラスも素敵な歌声を響かせ、披露してくれました。また午後のステージ発表は、吹奏楽部の演奏や生徒会・有志等、練習時間が少ない中、いろいろな工夫をして頑張ってくれました。感動をありがとうございます。11月は、暗くなるのも早くあっという間に時間が過ぎてしまいます。下校時には交通事故等十分に気を付けて帰りましょう。自転車の転倒で負傷する生徒が増えています。

みがき残しはないかな？

## 歯みがきパトロール隊

軽い力で、こまごまに動かすのがポイントだよ

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。

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り、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。

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も毛先が届きやすいよ。歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててきれいにみがこう。

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よいよ、上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

## 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

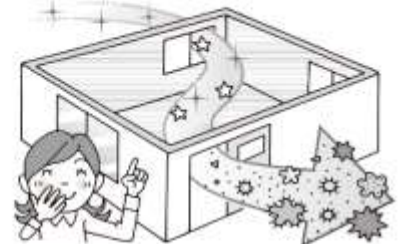
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なおいになります。

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

