

すすく どんどん

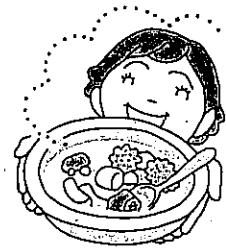
令和3年11月号
 狭山特別支援学校
 ほけんしつ



11月に入ると、一日の寒暖差が大きくなり、
 体調を崩しやすくなります。本格的な冬に備え、
 生活リズムや服装、食生活などを見直し、体調
 を整えましょう。

今日からできる！

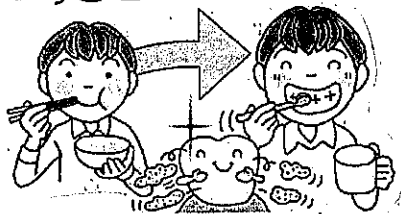
歯にいいことと習慣



「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいではとれませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことで

どちらの病気も防げますよ。



ストップ! おやつのだらだら食べ

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を

決めて食べましょう。



ひと口30回、もぐもぐタイム

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中

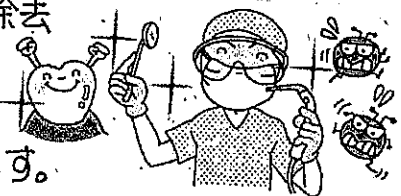
をきれいにしてくれます。



年に1~2回はプロの目でチェック

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去

もプロだからできることです。

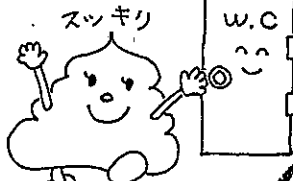


しっかり食べてスッキリだそう!

うんこの $\frac{1}{3}$ は...

うんこの $\frac{2}{3}$ は、食べ

かすや腸の汚れ・垢です。後の $\frac{1}{3}$ はバイキンです。ですからうんこが出なくて、いつまでもおなかにたまっていると、うんこの中のバイキンが、体へ逆戻りして、腎臓病・膀胱炎・腸炎をおこしたりします。



うんこは
おなかの大掃除!

うんこは食べかす・腸の垢とバイキンです。ですからうんこをすることとは、おなかの大掃除をすることなのです。うんこがたまるということは、ゴミすて場のゴミがいつまでも残っているのと同じです。体の大掃除をしてスッキリしよう!

腸の終わりの直腸には、三つ

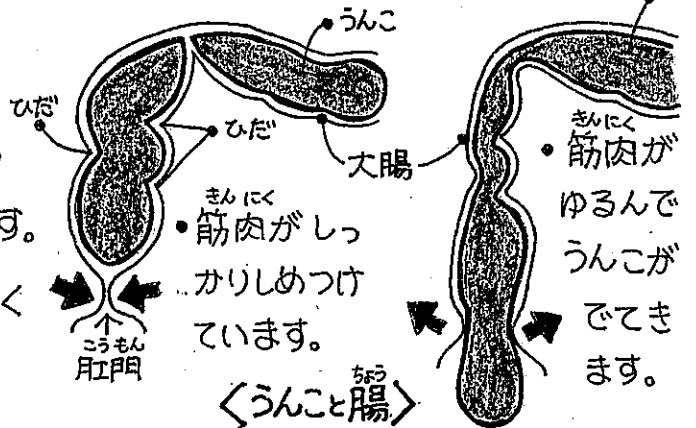


うんこのでるようす



のひだが互い違いについています。

直腸にうんこが入ると、輪がながったような筋肉が上の方から順々に縮んでうんこを押し出します。体をよく動かすと、この動きがよくなり、スッキリうんこが出ます。



室内のウイルス対策

効果的な換気

① 1時間に2回以上、窓やドアを大きく開ける

② 窓やドアを常に少し開けておく

※ 開ける窓は対角線上にある2か所



乾気をつけよう 乾燥

• 空気が乾燥して

いとウイルスが広がりやすくなるので加湿器の活用を