

おうちのひとと いっしょによもう!

# るんるんらんらん

2020.11.2  
海南市立南野上小学校  
保健だより  
No.9

色づく木々が美しい季節です。紅葉は、最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。気温の変化で、体の調子を崩すこともあります。調子を整えて、冬本番に備えましょう。

また、1が2つならば11月は、『いい100の日』という記念日がたくさんあります。からだや健康のことも多いのですよ。今回は『いい歯の日』と『いいトイレの日』のことをのせています。自分の生活を振り返って考えてみてくださいね

11月5日(木)  
しかけんしん  
歯科検診です。



## むし歯予防のポイント

- よくかんで食べる  
唾液が出て口の中をきれいにする。
- 間食は時間と量を決める  
おやつ後も歯みがきをするとうい。
- 食後の歯みがき  
とくにねる前はしっかりと、ていねいにみがく。
- 定期的を受診する  
歯医者さんに歯こうを取ってもらうのは歯周病予防にもなる。

歯ブラシの交換

歯をきれいにしたあとは… 私もきれいにしな	汚れはとれても… 濡れたままにしない	たくさん動きました… そろそろ交換を
歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。	しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。	毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。

11月10日は「いいトイレの日」  
うんち君を塗ってみよう!  
うんち君がいるマスを塗りつぶすと、文字が出てくるよ。さて、トイレの約束は何かかな?



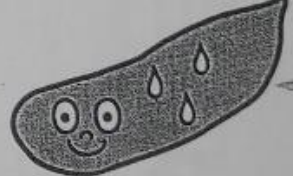

トイレの約束 流すときは □□ をしめて

ちなみは…  
11月19日は『世界トイレの日』です。  
世界全体では、約45億人の人々が不衛生な設備を利用してあり、約89億人の人々が屋外でしているといわれています。  
また、不衛生な環境のため多くの子ども達が命を落とされています。  
その現状を改善することを目標に、国連が定めました。



## うんちって何だろう?

食べ物 - 栄養分 = うんち



うんちの中身  
水分が75%  
残りが食べ物のかすや細菌、細菌の死がいます

もし、みんなが食べたり飲んだりしなくなったら、うんちは出なくなります。

## よいうんちって…

- (量) 1日1~2回
- (形) バナナの形
- (色) 茶色っぽい色
- (におい) そんなにくさくない
- (重さ) ゆっくり水にしずむ
- (出方) おしりをふいても、紙にほとんどつかない



11月9日も『いい100の日』  
さて、なんの日かな?  
ヒント、かん字と00  
ひらがなだと000