

ほけんだより 11月

令和5年11月 小川南小学校 保健室



11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りです。その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちをもてるといいですね。

ゲストティーチャーによる授業を行いました！

生きる教育講演会 龍ヶ崎済生会病院産婦人科医 陳 央仁先生 (10/5)

今年も陳先生をお迎えして、5年生と保護者の方を対象に開催しました。命の誕生の仕組みや、人は愛されるために生まれてきたんだということについて、ユーモアを交えて教えていただきました。「面白かった!」「家族に感謝したい」等の感想が聞かれました。



がん教育講演会 茨城がん体験談スピーカーバンク鈴木正隆さん (10/11)



6年生の保健学習の1つとして、すい臓がんの体験者の方のお話を聞きました。がんが分かってからの生活や心の変化、「遊病生活」と称して、日々の生活を楽しみながらがんと付き合っている様子などについて、わかりやすく教えてくださいました。

～橋本先生のひとり言～

最近、保健室に来る人の手当てをしている間に気になることがあります。それは、**歯みがき忘れが多い**こと。それもその日の朝だけでなく、何日も前から歯みがきしていないんだと思うほど、歯にべったりと歯垢(おし歯等の原因になる細菌の集まり)がくっついているのです。**歯垢は、歯ブラシで歯をみがけば取れます!!**歯も大切な自分の体の一部ですから、自分のことをもっと大切にしてほしいなあと、思っています。



歯みがきパトロール隊

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、歯ブラシを斜めにして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度にあてていないにみがこう。

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。