



令和3年11月4日
鳥取市立明德小学校
保健室

おうちの人と一緒に読んでね!

11月の保健目標 : 正しい姿勢をしよう!

11月は、おもしろい記念日がたくさんあります。

- ◆ 5日 **いいたまごの日・いいリンゴの日**
栄養たっぷり、健康に「いい」食べ物ですね。
- ◆ 8日 **いい歯の日**
歯の治療は、すませましたか?
- ◆ 9日 **換気の日**
かぜ予防は、いい(11)空(9)気から。
- ◆ 10日 **トイレの日**
いい(11)ト(10)イレで、気持ちよく。

寒さがきびしくなってくると、こんな人をよく見かけます。



姿勢が悪いと、何がいけないの?



内臓がおされて、負担がかかり、消化不良や便秘を引き起こします。



背骨が曲がり、「猫背」になります。



いつも骨に力がかかっているため、なかなか背が伸びません。



視力が下がります。

おぼ 覚えておこう! 応急手当 ~歯のけが編~



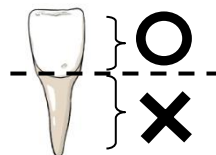
歯が抜けた!

正しい手当てはどっち?

- ① 水道水に浸ける ② 牛乳に浸ける

【抜けた歯の扱い方】

- 歯の根元部分には、絶対に触れてはいけません。白い部分を持ちます。
- 生理食塩水や冷たい牛乳、歯牙保存液に入れて、すぐに歯科医院を受診します。(30分以内が望ましい。)
- ※ 水道水に浸けておくと、根のまわりの組織(歯根膜)が弱まってしまいます。
- 根元の部分が、砂などで著しく汚れている場合は、生理食塩水か牛乳で洗い流します。根元は、絶対にこすってはいけません。
- ※ 水道水で洗う場合は、30秒以内で終わらせましょう。



歯を強くぶつけた場合、外傷はなくても、歯の根元が傷ついている場合があります。必ず、歯科医院で、検査を受けましょう!

正解 ②

不自然な姿勢が続いていると、からだのあちこちがこったり、痛んだりします。勉強にも集中できなくなりますよ。