



2022.11 あさぎり町立上小学校 保健室

窓まどをああけていいると、キンモクセイきんもくせいのいい香かおりをたたのしむことがでできます。「天高てんたかく馬肥うまこゆる秋あき」といいうことわわざがああります。空そらがすすみわわたたって晴はれ、馬うまの食しょく欲よくが増まし、肥こえてたたくまましくなる秋あきといいう意味いみです。季き節せつの食しょく材ざいを味あじわわって、秋あき空そらの下もと、たたくささん運うん動どうをしまましょう。



## 11月の保健目標:いい歯について考えよう。

11月8日は、その語呂合わせから、「いい歯の日」とされています。上う子このむし歯むしはやそその他ほかの歯はの病びょう気きの状じょう態たいもああままりよよくあありまません。むし歯むしはは、放ほうっっておおいいてもななかかななか治なららず、時じ間かんがたたてたばたたつつほほど、痛いたくなり、治ちりょう療りょうにも時じ間かんやおお金かねがかかかりります！早はやめめに歯は医い者しゃさんに行いきまましょう。



11月22日から3日間、柳本やなぎもとさんによる歯科しか教きょう室しつがああります。

### くち「ポカン」にご注意を！

口くちが常つねにポカンぽかんと空あいていいると、ここんな影えい響きやうがああるよようです・・・。

#### むし歯

歯はをまももるだ液えきが減げん少しょうし、むし歯むしはや歯周病しじゅうびょうが増ぞう加かします。

#### 口臭(お口のにおい)

だ液えきが減げん少しょうし、口くちが乾かん燥そうするこことで、においいの原げん因いんとなる細さい菌きんが増ぞう加かします。

#### 感染症にかかりやすい

お口ポカン=口呼吸くちこきゅうです。鼻呼吸はなこきゅうは、鼻はながはたたららの働はたらきをすするので、ウうイいルるスすの侵しん入にゅうを防ふせぎますが、口呼吸くちこきゅうは、ウうイいルるスすがたいたい内ないに侵しん入にゅうししややすすくくななります。

#### 顔のゆがみ

噛かみああわせをるわるかおおがみががまがま生しょうじじるこことがああります。



「あいうべ体操たいそう」といいうものものがああります。口くちの周まわりの筋きん肉にくをまたたええて、舌したを正ただしい位い置ちにもどもどもししまましょう。

# いいトイレの日

11月10日は

お家や学校でのトイレの使い方はどうでしょうか。スリッパを並べたり、よごした便器をきれいにしたりすることは、次に使う人のためのやさしさのプレゼントです。みんなが気持ちよく使うことができるように「どうぞ」の気持ちを大切にしましょう。



スリッパがそろって気持ちいいですね。スリッパだけでなく、くつやうわぐつもならべましょう。

よごれていないかな？かくにんをしよう！

## 恒久の平和を願って

10/28～10/29まで、長崎県に修学旅行に行きました。

終戦から77年目の今年、8/9長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典をちょうどテレビで見ました。田上長崎市長は、『核兵器によって国を守ろうという考え方の中で、核兵器に依存する国が増え、世界はますます危険になっています。持っていても使われることはないだろうというのは、幻想であり期待に過ぎません。「存在する限りは使われる』。と平和宣言の中で述べられたことが印象に残っています。

今年、ウクライナで戦争が起こり、今も続いています。私の中で、どこか関係ないものだと感じていた戦争もこの令和という時代にも起きるものだと痛感させられました。

語り部さんのお話を伺って、原子爆弾投下後、学校のグラウンドで死体を焼かれ、その遺骨の回収を小学5年生が担うという現実を知ったとき、とても胸が痛くなりました。平和であることの尊さ、命の重みを改めて考えることができました。

高校生平和大使は、「微力だけど無力じゃない」とメッセージを投げかけています。保健室から、子ども達と一緒に命の大切さについて考えていきたいとおもいます。

16 平和と公正をすべての人に

