



# ほけんだより

平成27年10月19日  
昭和東小学校 保健室

空は高くすみ渡り、風が気持ちいい秋。何かに挑戦するにはとてもいい季節ですね。  
スポーツ・音楽・読書・食べ物、みなさんの秋はなんの秋ですか？  
からだにも心にもたっぷりの栄養をあげたいですね。



## はみがき指導(4年生・にこにこ学級)

歯科衛生士さんと学校歯科医の平岡先生と一緒にはみがき指導を行いました。  
「しっかりみがけていると思ったけど、みがき残しがあった」「右側がみがけていなかった」などの気づきがありました。

歯については、おかしの回数をふやさずとり方に気をつけること。

「よくかむこと」で、脳のやる気や考える力がつくことを教えてくださいました。

自分の歯をこれからも大切に、健康な歯を作っていきたいですね！



健康な歯肉と歯肉炎の模型をさわらせてもらいました。色や手ざわりがちがってましたね！

右利きの人は、右をみがくとき歯ブラシを左に持ちかえるとみがけるね。えんぴつもちでやさしく、細かく動かしましょう。

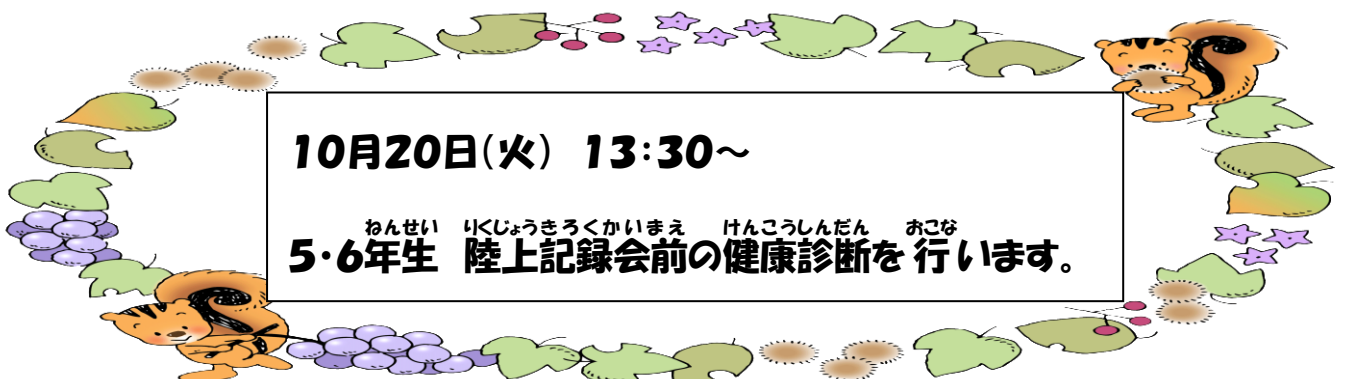


しっかり歯こうをとりのぞけば、むし歯や歯肉炎にならないよ！

歯ブラシは小さく毛先が短いものがおすすめです。  
毛先が広がったら交換しましょうね。

10月20日(火) 13:30~

5・6年生 陸上記録会前の健康診断を行います。



げんき ほけんいいんかい しんぶん つく  
**元気いっぱい保健委員会で新聞を作りました！**

「カロリーゼロでもカロリーがある？」「しっかり運動をしよう！」「塩のひみつ」について調べました。みんなに分かりやすく伝えたいことを一生懸命考え作りました。

ぜひ、みなさん読んでくださいね。

**3階のけいじぼんにはっています！**



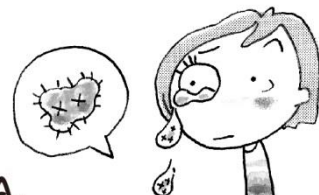
**なみだってなあに??  
 からだに・こころに  
 じつはとても大切!**

Q. なみだ 涙って、なにでできてるの?



A. ほとんどが水。あとは、塩分やカリウム、たんぱく質などがほんの少しだけ。汗やつばなどにくらべると、とってもきれいなんですよ。

Q. どうして涙が出るの?



A. 目に入ったゴミやバイキンを洗い流したり、目に栄養を運んでいます。目をきれいに保ち、健康にします。

Q. 悲しいときに涙が出るのはどうして?

A. 涙が出るしくみには「自律神経」という神経がかかわっています。自律神経とは自動的にからだや心の調子を調整しているものです。その中でも「副交感神経」は「休む神経」と呼ばれ、眠っているときやリラックスしようとするときに働きます。

悲しい気持ちが強いとからだや心に良くないので、リラックスしようと副交感神経が働き、涙が出るんです。



**涙の味は変わる!?**



**悔**しいときの涙  
 涙に含まれる塩分が多くなり、塩辛い。

**悲**しいときの涙  
 量が多く水っぽい。



では、「嘘泣き」はどちらでしょう?  
 こたえ：塩辛くなります。どれだけ悲しそうに泣いていても、涙の味でわかってしまうんですね。