

# あおぞら

# 11月

令和元年11月 志木小 保健室 (保健だよ！)



『8020』とは、80歳まで自分の歯を20本残そうという意味の標語です。むし歯や歯ぐきの病気(歯周病)は毎日の正しくていねいな歯みがきで防ぐことのできる病気です。ごはんやおやつを食べた後と、寝る前には、忘れずに歯みがきをして、ずっと「いい歯」でいられるようにしましょう。

## 11月9日 いい空気の日 呼吸ってなんですか？

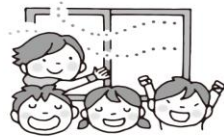
生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中にいる魚だって、水の中から酸素をとり入れています。



酸素のやくわりは、からだの中の栄養を燃やしてエネルギーを作ること。酸素をとり入れるためにするのが呼吸で、意識しなくても、眠っていても、していますよ。

1回の呼吸では約400~500mLの空気を吸って、酸素をとり入れます。1日の回数は約30,000回にもなるそうです。

その呼吸の約半分は室内ですと言われます。換気をこまめにし、いい空気の中で呼吸したいですね。



## 11月21日は持久走大会！★持久走大会の注意★



前の日はよく寝る



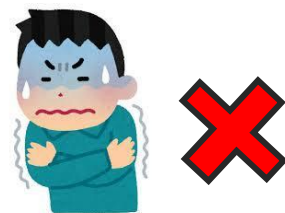
朝食は消化の良いものを食べる



履きなれた靴をはく



体調が悪いときは走らない



準備運動はしっかりと行う



水分をしっかりととる



がんばろう！



## 食べものの旅は何時間？

食べたものが一番長くいるのは、体の中のどこ？

- ① 胃
- ② 小腸
- ③ 大腸



食べたものが胃の中にあるのは2~6時間。そこから小腸に送られて、体に必要な栄養が4~14時間かけて吸収されます。残りカスは大腸で水分を吸収されてからウンチに。ウンチをつくるのにかかる時間は24~48時間です。答えは大腸。水分を十分吸収される前に早く出してしまうと下痢のウンチに。長くいすぎて水分を吸収されすぎるとかたいウンチになってしまいます。

## 6年間で139件 何の数字？

6歳以下の子どもが歯ブラシをくわえたまま転び、のどを突いてしまった事故の件数\*です。歯ブラシが口の中に刺さり入院したケースも。きれいな歯を保つための習慣が悲しい事故になってしまわないよう、おとなが見守ってあげてください。

### 事故から守るために

- ・歯みがきをするときは床に座らせる
- ・子ども用歯ブラシは喉突き防止カバーなど安全対策がされているものを選ぶ
- ・歯ブラシだけでなく箸やフォークなどの日用品も、口に入れたまま歩かせない

\*平成22年12月~28年12月「医療機関ネットワーク事業」に寄せられた事故報告件数