

おうちの人と一緒に読みましょう。



令和5年11月1日  
所沢市立椿峰小学校  
保健室

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。ほかの季節に比べて、秋は急速に日が暮れることをあらわします。夕方は、歩行者や自転車に気づきにくいため、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時や習い事の帰り道などは、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配り安全に過ごしましょう。



## 空気も 気持ちも かんき 換気でリフレッシュ！

換気をしないと…

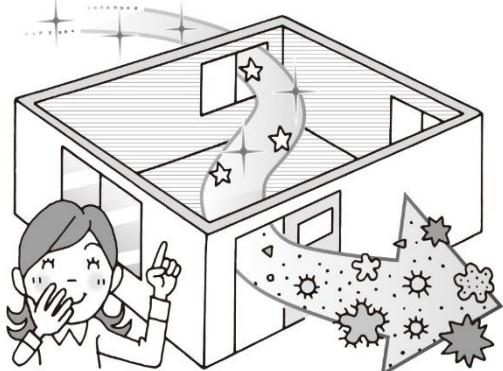


人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。  
空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、  
頭痛や吐き気の原因になります。



### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上  
の窓を開けましょう。  
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道がで  
きて効果的です。



ウイルスや細菌が  
ただよう

室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフル  
エンザにかかりやすくなります。

新鮮な空気にはリフレッシュ効

果があり、脳の働きが活性化します。

そのため、気分がすっきりしたり、  
集中力が高くなったりします。休み  
時間ごとに行うなど適度に換気をし  
て、健康的に過ごしましょう。



保健室からの  
おしらせ

学校医（眼科）変更のお知らせ

山口えのき眼科 岩本 朋之先生

に替わりました。

住所：山口 1254-4

電話：04-2903-5333



ほけん きゅうしょくいいんかい じとうちゅうかい  
10月19日(木)保健・給食委員会が児童朝会

## は げき はっぴょう 歯についての劇とクイズを発表しました！

ほけん きゅうしょくいいんかい じとう ぜんこうじどう まえ はっぴょう はじ こ おお なか  
保健・給食委員会の児童は全校児童の前で発表することが初めての子が多い中、  
がっこうまつ ないよう ことうぐ じゅんび きんちょう ようす  
1学期末からシナリオやクイズの内容、小道具を準備してきました。緊張している様子もうかがえました  
が、クイズでは全校児童が参加してくれて盛り上がることができました。  
は まち にん せいかい たお  
『歯の町に3人のバイキンがやってきました。みんなでクイズに正解してバイキンを倒そう！！』



### 【保健・給食委員会が考えたクイズ】

だい もん こ は ほん おとな は ほん  
第1問 子どもの歯は20本ですが、大人の歯は30本である。○か×か。

だい もん は いろ いろ けんこう  
第2問 歯ぐきの色はどんな色が健康でしょうか。①あか ②ピンク ③はだいろ

だい もん ひと ば ちから  
第3問 人のおく歯のかむ力は50~60kgである。○か×か。

### 正解

第1問 × (大人の歯は32本あります。)

第2問 ② ピンク (鏡で自分の歯ぐきを見てみて、ピンク色以外だった人は

は いろいがい ひと  
歯ぐきが病気かもしれません。歯医者さんに相談しましょう。)

第3問 ○ (大人の体重と同じくらいといわれています。)



わあ～！大変だ！むし歯きんがやってきたぞ！

このままじゃ歯の町がなくなっちゃう。



なに～！やられた～。

おれさま たいせつ なかも ぜんいん  
俺様の大切な仲間が全員い  
なくなってしまった。今日  
のところはここまでにして  
やる。バイバイき～ん！

