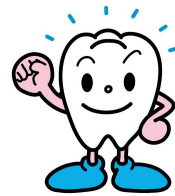


ほけんだより11月



H26 . 10. 31
深谷市立榛沢小学校



—11月8日はいい歯の日—

☆^は歯^{たいせつ}の大切さを^いここでもう^{いちど}一度^{かんが}考えてみましょう。

*よく^たかんで^は食べていますか？

*^た食^はべたら^は歯^はみがきをしていますか？

(^{とく}特に^{よる}夜の^は歯^はみがきは^はていねいに^はみがいてね。)

お家の方へ

- ① 親子でカラーテスト錠を使用し、みがき残しの場所をチェックします。よろしくお願いします。
(11/4(火)～9(日)実施。11/10(月)までにチェックしたプリントを提出)



- ② 10/30(木)に歯科健診がありました。
治療のお知らせが届きましたら、なるべく早く治療をお願いします。

☆身体測定予定

11/ 5(水)	はんの木、1～3年
6(木)	4～6年



◎身体測定を行います。半袖体育着・短パンを使用します。
身長も測定しますので、頭の上で結ぶ髪型は避けてください。

☆視力検査予定

11/ 10 (月)	1 ・ 2年 ・はんの木
11 (火)	3 ・ 4年
12 (水)	5 ・ 6年



☆持久走大会(11/21(金) 予定)

持久走大会前の健康チェックを予定しています。(11/14(金)～21(金))
お子さんの体調管理にご協力をお願いします。大会当日はベストの健康状態で参加できるように調整してください。

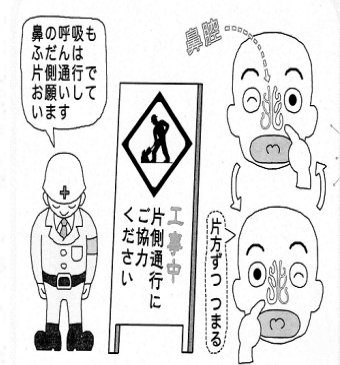


☆これから、インフルエンザやかぜが心配される季節です。
うがい・水分補給用にぬるめのお茶をお子さんに持たせてください。



■鼻は左右交代で呼吸している？
顔を横向きにして寝ると、下の鼻がつまりませんか？ これは血液が低い方にたまり、下の鼻粘膜が充血して鼻腔が狭くなるためです。鼻はかぜをひいた時などにも狭くなってしまうりますが、実はふだんも気付かないうちに左右交代でつまっているのです。逆に言えば、左右の鼻は交代で呼吸しているわけですが、これを鼻周期といい、平均2～3時間周期で起こっています。
なぜ鼻周期が起こるのかという疑問には、「同時につまらないように」とか「嗅覚を休ませるため」などと説明されていますが、はっきりとした理由はまだわかりません。よく道路工事を片側車線ずつしていることがありますが、鼻周期も同じで、全面通行止めにするわけにはいかないので、全面通行止めにするわけにはいかないからかもしれません。
鼻づまり解消法として「つまっていない側のわきの下に何かを挟む」というのが知られています。鼻づまりは反対側の自律神経の作用で起こるので、つまっていない側のわきの下の自律神経を刺激すれば解消するという理屈です。一度お試しになってください。

鼻づまりの謎



～きょうの健康より～

