

げんきだいすき 11月



11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持ってるといいですね。

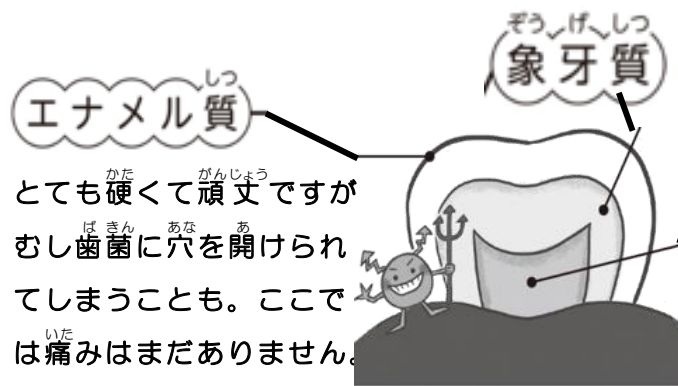
《ゴロあわせの記念日紹介》

いい は は ひ
11月8日(歯)の日

食べ物を食べる時、毎日ずっと使う歯なのでむし歯にならないように、「むし歯」という病気のことを知ってくださいね。



むし歯はどこまで進んでいる？



むし歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達するとむし歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

象牙質

エナメル質

とても硬くて頑丈ですがむし歯菌に穴を開けてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。

歯髄

歯の中心にある神経。強く痛みを感じたら、もうここまでむし歯菌が入りこんでいるかも。

- 大事なのは**
- 痛みを感じはじめたらもう赤信号。ふだんから定期的な歯科受診を。
 - むし歯菌の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！

いい く くうき ひ
11月9日(空気)の日



《部屋の空気の入れかえ》

人が呼吸をして、空気を吸ってはき出した空気はよごれています。そのため、空気の入れかえはとても大事です。

- ★インフルエンザやかぜの予防のためにも、1時間に1回は全部の部屋の空気を入れかえましょう。
- ★咳エチケットは空気のよごれをひろめないためにも、大切な行動です。



いい と ひ
11月10日(トイレ)の日

《きれいに気持ちよく 使えるトイレ》

○ みんなで使うトイレはきれいだと気持ちがいいですね。一人ひとりが使う時、自分でできることはしましょう。

しゅぎょうあるのみじゃ！ トイレ道

門下生 トイレットペーパーをムダ使いしていない

有段者 足の位置を一步前にしている

師範 次に使う人のことを考えて、汚れていたら拭いている