


# 2022. 鳩けんだより 11月

愛川町立半原小学校 保健室

## いい歯にしよう! 歯みがきミニ Q&A

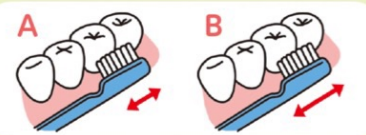
**Q1.** 歯をみがくときは…? (1)

A: 力を入れてみがく  
B: 軽くみがく



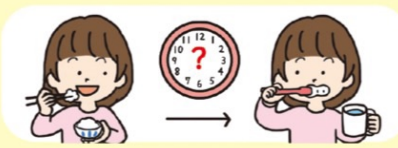
**Q2.** 歯をみがくときは…? (2)

A: こきざみに動かす  
B: 大きく動かす




**Q3.** みがくタイミングは…?

A: 食べたらすぐ  
B: 2時間たってから




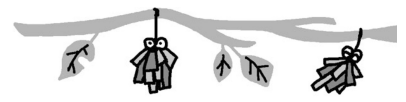
**Q4.** かい歯肉炎は歯みがきで…?

A: なおせる B: なおせない



**Q5.** 歯ブラシのとりかえは…?

A: 1か月に1度くらい  
B: 3か月に1度くらい

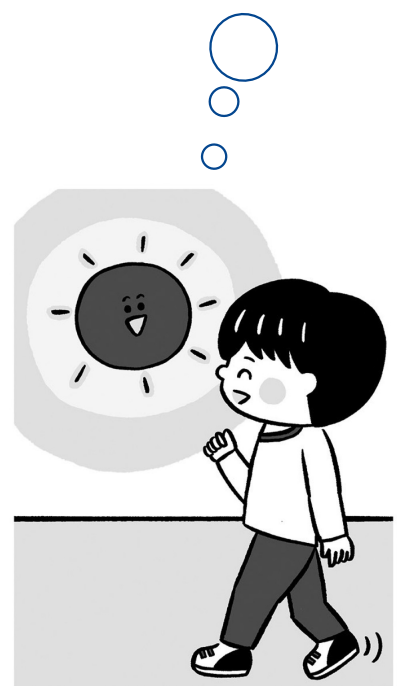
「夜、なかなかねむくならないんだよね～」という人はいませんか?  
日中、外あそびをして太陽の光をあびると夜はしぜんとねむくなります。ねる前にスマホやタブレットを見るのもねむくならない理由かもしれませんね。  
外あそびと早ね早おきで、元気にすごしましょう。

## 太陽の力ってすごい!

朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな～」と感じますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです!

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



<クイズのこたえ>

Q1・・・B Q2・・・A Q3・・・A  
Q4・・・A Q5・・・A