



# ほけんだより

武里小  
保健室  
R 元.10. 30

今年は急に寒さがやってきて、いっきに寒い季節へと変わってきました。また、インフルエンザも9月に流行してしまい、これからの寒い季節が心配です。じょうぶな体づくりと正しい生活習慣を心がけ、これからの季節を元気にのりきりましょう。

特に外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れずにしましょう。ひとりひとりの予防が大切です。



今月の保健目標

**姿勢を正しくしよう!**

## 正しい姿勢は健康のもと



【姿勢が悪いと、こんな問題が・・・】

- ◆酸素を取り込む量がへるので、脳の働きが悪くなる。
- ◆肩こりや腰痛をおこしやすい。
- ◆疲れやすく、集中力がなくなる。

背筋と腰をまっすぐ伸ばすことで、知覚神経・運動神経・自律神経などの神経が正常に信号を伝えることができます。正しい姿勢をみにつけましょう。

## 11月8日はいい歯の日

### むし歯ゼロのあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていたAさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶をよく飲んでいるよ



歯みがきは？

ごはんを食べたらいつもみがいているよ。特に寝る前はしっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

おやつは？

甘いものは少ししか食べないよ。食べる時間は3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくらせて、歯をとかしてしまいます。おやつをだらだら食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

かむ回数？

ひとくち30回以上かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

## 持久走大会へむけて練習が始まります!

11月12日(火)に行われる校内持久走大会へむけて、練習が始まっています。寒い冬にむけて体をきたえるよい機会です。健康管理に気をつけて、がんばりましょう。

### 《走る前・走っている時の注意》

- ◇すいみんを十分にとる
- ◇ごはんをしっかり食べる
- ◇準備運動をしっかり行う
- ◇体調の悪い時(胸が苦しい、息が苦しい、気分が悪い、目の前がボーっとする)は走るのをやめて、近くの先生に言う

### 《走った後の注意》

- ◇うがい、手あらいをする
- ◇汗をタオルでふく
- ◇水分をとる
- ◇栄養のある食事をする
- ◇すいみんを十分にとる

