

# ほけんだより 11月

2023. 11. 2  
おたかの森小学校  
保健室 NO. 8

ほけんもくひょう  
保健目標

しせい  
姿勢をよくしよう

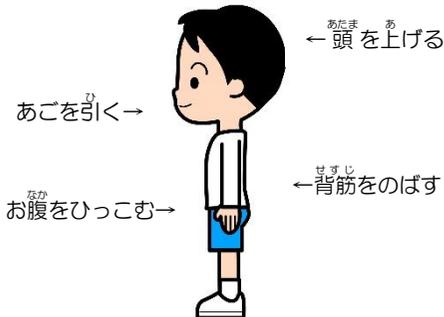


11月になりぐっと気温も下がり、寒くなってきました。特に朝晩の気温差が大きく、風邪気味な人や感染症にかかる人が増えてきたように感じます。手洗い・うがいをこまめにおこない、気温にあわせて脱ぎ着できるよう調節しやすい服装にするなど工夫して、しっかりと自分の体調を管理し、今月も元気に過ごしましょう。



正しい姿勢とは、「体に負担の少ない姿勢」のことです。姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまうことや内臓が圧迫されることがあり、からだの成長に悪い影響を与えます。下のイラストを参考に、自分の姿勢をチェックしてみましょう!

立っているときのよい姿勢



座っているときのよい姿勢



歯のクイズ

- 歯のない動物は、次のうちどれでしょう?  
A ペンギン B ライオン C イルカ
- 鉄と歯は、どちらがかたいでしょう?  
A 鉄 B 歯 C 同じ
- 奥歯でかむ力はどのくらいでしょう?  
A 10 kg くらい B 自分の体重くらい C 自動車くらい
- 歯を失っても生えてくる動物は、次のうちどれでしょう?  
A うさぎ B わに C うし
- 毎日歯がのび続ける動物は次のうちどれでしょう?  
A そう B うさぎ C カンガルー
- 歯の生え替わりがまったくない動物は次のうちどれでしょう?  
A カンガルー B うし C ネズミ



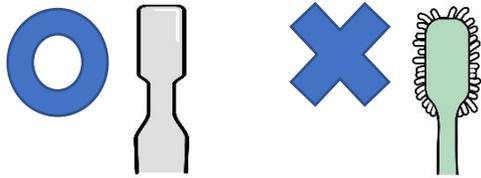
1:A 2:B 3:A 4:B 5:B 6:C

# 11月8日はいい歯の日



みなさんは1日に何回歯をみがいていますか？歯はかむことだけでなく、話すことや体のバランスを保つためにも大切な役割があります。一生使う歯のために1日3回以上丁寧な歯みがきをしましょう。

## 歯ブラシのチェックをしてみよう！



歯ブラシを後ろから見て  
毛先が見えていたら、新しい  
歯ブラシに変えましょう！

※みなさんは口がまだ小さいので、小さめの歯ブラシがおすすめです。

## 好き嫌いせず、時間を決めてよくかみましょう！



かむとたくさんだ液がでます。だ液には  
歯を溶かしてしまう酸を中和してくれる  
役割があります。

## 夜寝る前の歯みがきをしっかりと！



寝ている間はだ液があまり出ず、むし歯になりやすい状態になります。そのため、寝る前にしっかりと歯みがきをするのが大切です。

## 大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。  
こんなことをしていると、  
大切な歯を守れない  
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

### CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



#### ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。  
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…  
だ液は強い味方！ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

### CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



#### ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。  
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を  
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

### CASE 3

寝る前に歯みがきしない



#### ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。  
食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！寝る前の歯みがきは特にいいに

## 保護者の皆様へ



＜マスクの予備について＞

持ってきていない、汚れてしまった、なくなってしまった等の理由で、保健室にマスクを借りに来る児童が増えていきます。いつでも使えるようランドセルの中に予備のマスクを入れておくようにしてください。よろしく願いいたします。