



# ほけんだより 11月

令和4年11月  
岩国市立宇佐川小学校  
保健室

こはるびより  
小春日和と聞くと、春のことのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月ごろのおだやかなお天気を意味します。「こはるびより もっと わすれがたい、もっと 最も心地のよいとき」と表した小説家もいるほどです。

さむ  
寒さの本番をむかえる前、気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をしていますか？



## 11月の保健目標

# 体をきたえよう

体をきたえると、すいみんの質やめんえき力があがるといった効果があり、健康面に良いとされています。体をきたえるとはげしい運動をイメージしやすいですが、すわり方を工夫するだけでも、きん肉をきたえることができます。

## あなたは大丈夫！？ しせいをチェック！！

### いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んですわる
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついてすわる
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

### すわるとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- こしが反っている

1つでも当てはまった人は  
体に負担がかかっている  
かもしれません。

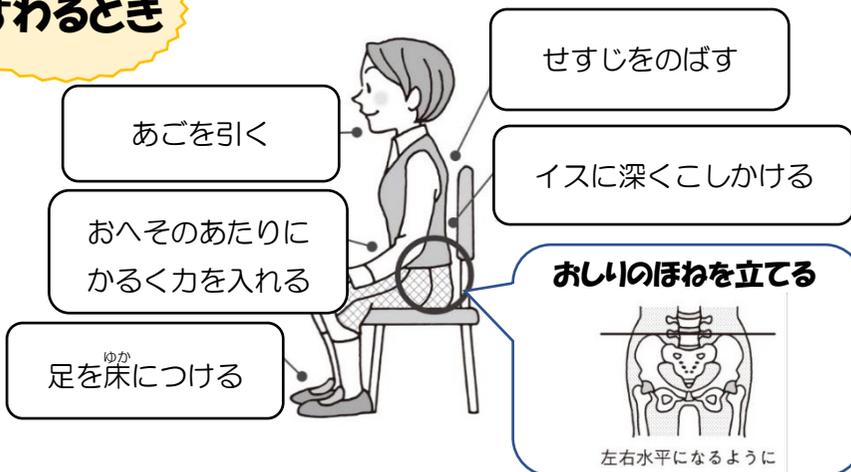


## これが“いい姿勢”

### 立つとき



### すわるとき



## いいこといっぱい

### ① 気分アップ

体のゆがみは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因になります。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

### ② 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態になります。

### ③ 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れが良くなり、つかれもたまりにくくなります。

# 歯を大切にしよう



11月8日は「いい歯の日」です。10月には秋の歯科  
検診がありましたね。みなさん結果はおうちの方と確認  
しましたか？ 受診をすすめられている人は、早めに歯科医の受診をお願いしま  
す。受診の必要がなかった人も、今後もよい歯を保つために、歯についての  
正しい情報を確認しましょう。歯は一生つきあっていく大切な体の一部で  
す。永久歯が生えてくるのは一度だけです。今のうちから健康な歯を守るよ  
う意識しましょう。

## 歯にはこんな役割が…

歯には、いろいろな役割があります。下のイラストを参考にして、( )  
に当てはまる言葉を考えましょう。答えは保健室前のけいじばんで確認しま  
しょう。



食べ物を

( )



つくる

( )を



助ける

( )を

ほかに、「**体のバランスを保つ**」役割もあります。食事を楽しむことができ  
ることも歯があるからです。もしも歯がなかったら…と考えてみましょう。  
今まで以上に歯を大切にしようという気持ちになりませんか？

## むし歯にないやすいかも…

むし歯は「**歯垢**（歯の表面に付いているネバネバ）」の中の**ミュータンス菌**  
とよばれる菌がつくりだす「**酸**」によって、歯がとけていく病気です。ミ  
ュータンス菌は、砂糖の入った甘いものを食べると活発に働いて、酸をつくり  
ます。この酸によって、歯がとられます。つまり、歯・歯垢・糖の3つが  
重なっている時間が長いほど、むし歯になりやすくなります。

## むし歯にないやすい人はこんな人



ダラダラ食べている



よくかんでいない



あまいものばかり食べている

## 歯みがきのポイント

食事にふくまれている糖分は、むし歯菌の大好物です。食べ物のカスを口  
に残さないように必要に応じてフロスや歯間ブラシなども使って、きちんと  
取りのぞいてください。歯みがきのポイントは、**1本ずつみがくこと、かる  
い力でみがくこと、かがみを見ながらみがくこと**です。

## 痛みには理由があります

「飲み物が歯にしみる」「ひびくような痛みがある」などの症状は、口  
からのサイン。むし歯や歯周病など、病気がかかっているかもしれません。  
ほうっておかないで！ また、痛みなどの症状がない人も、定期的に歯  
医者さんでみてもらいましょう。早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ  
になります。歯の表面に付いた歯垢は自分では取りきれません。歯石になる  
前に歯医者さんを受診しましょう。