



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



助ける

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、酸をつくり出します。この酸によって、歯がとがされます。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。