

# ほけんだより 11月

令和5年11月1日  
明戸小学校保健室

大げやきの葉も色が変わり、冬の近づきを感じる時期になりました。  
冬は気温が低く、空気が乾燥するため、風邪や感染症が流行りやすいです。  
明戸小学校でも、体調不良の人が増えています。手洗い、うがい、消毒、  
換気など改めて気をつけていきましょう。咳が出る時、風邪をひいたときには、  
マスクを着用し、周りの人にうつさない配慮も大切です。



## ほけんしつよいお知らせ

◆6年生に修学旅行前健康チェックを配布しました。

明日11/2(木)から出発当日11/8(水)まで記入をしましょう。

保護者の方もご確認をお願いします。



◆11/8の「いい歯の日」にちなみ、保健委員会で作成した「歯みがきカレンダー」を配ります。11/6(月)～10(金)までの給食後、丁寧に歯みがきをして色をぬりましょう。

どんな歯みがきカレンダーが届くか、楽しみにしててください😊

◆11/21(火)は持久走大会です。体調を整えて参加しましょう。

当日はおうちの方に持久走大会参加申込書を記入してもらいましょう。

11/13(月)からは、持久走大会前の健康観察もはじまります。体温や体調をよく確認して忘れずに記入しましょう。

## グー チョキ パーでよい姿勢



背筋を伸ばし、足の裏を床にぴったりつけて、お腹と背中に「グー」1つ分くらいの間隔をあけます。



机の高さは、「チョキ」で机を挟んだとき、ひじが直角になるものを選びましょう。



「パー」2つ分、机から目をはなしましょう。指はくっつけず広げて確認してみましょう。

# 11月8日は、いい歯の日

「11(いい)8(は)の日」は「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込めて、設定されたものです。

いくつになっても、自分の歯で食事ができるよう、歯を大切にしていきましょう。

## ～いい歯を保つために～

### ○歯みがき

歯を守るための基本です。

1日3回、ご飯を食べたあとできるだけ早く歯をみがきましょう。



### ○デンタルフロス

歯と歯の間はすきまが狭く、歯ブラシだけでは汚れが残りがちです。

そこで活躍するのがデンタルフロスです。ただし強くこすったり、何度もやったりすると歯ぐきが傷ついてしまうので注意しましょう。



### ○受診

むし歯は1度なると自然に治ることはありません。放っておくとどんどん進行して、最終的には歯を抜かなくてはいけなくなってしまいます。学校での健診で受診のお勧めが配られた人は、1度歯医者さんで診てもらいましょう。

## ～「かむ」ことの大切さ～

### むし歯の予防

食べ物をかんだときにだ液がたくさんでできます。だ液には、むし歯や歯周病の原因になる細菌から歯を守る役割があります。



### 免疫力アップ

かむことで頭の働きが活発になり、病気から身を守る「免疫の力」が高くなります。



### 肥満の予防

よくかんで食べると、満腹を感じるのが早くなるので、食べすぎを防ぎます。1口30回かむようにしましょう。



### あごの成長を助ける

よくかむと、あごの骨や筋肉がしっかり成長します。あごが成長しないと、歯が生える場所ができず、歯並びが悪くなる原因にもなります。

