

ほけんだより 11月

11月4日（火）栄小学校 保健室

急に肌寒さを感じる日が増えてきましたね。夕暮れも早くなり、秋の深まりや、冬の足音を感じます。

11月は、「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。体や健康に関するものも多いので、この機会に自分の体のことや健康に興味をもってくれたらうれしいです。



みなさんは「もしも歯がなかったらどうなるの?」と考えたことはありますか?

歯は食べ物をかみくただけではなく、言葉を正しく発音したり、表情を作ったり、体のバランスを保ったりするなど、実はたくさんの役割をもっています。歯を1本失うだけでも、噛む力は弱くなってしまいます。歯はとても大切です。毎日の歯みがきをていねいにしましょう。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか? 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 **奥歯の後ろ**

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう



11月1日は
いい姿勢の日

11月1日は「いい姿勢の日」です。

自分の普段の姿勢を思い出してみてください。背中が丸まっていたり、ほおづえをついたりしている人はいませんか？

おうちでは、スマホやタブレット、ゲームなどで下を向くせががついている人は要注意です！良い姿勢を心がけると、体がかれにくくなったり、集中力がアップしたりします。

良い姿勢で過ごせるよう意識してみてくださいね。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。

