

ほけんだより 11月

伊敷小 ほけんしつ R3.11.2

11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、トイレ(10日) ... と、

健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いを

する日ではなく、みなさんに、正しく知ってほしいという願いが込められています。11月のそれぞれの記念日、おうちでも、ぜひ話題にしてみてください。例えば... 日常の食事のときの姿勢についてや、トイレの使い方など。



十一月 正しい姿勢力を心がけよう。

ぐにやっとさんからしゃきっとさんへ

なんだかし調子がわるいなあ
きもちもしゃっきり!

★ 良い姿勢のポイントは...
全身にさまざまな不調が見られることもよくありません。

☆ おうちの方へ

お子さんの、学習中や食事時の姿勢は、いかがでしょうか？ 体幹がしっかり育つと、内臓の働きや代謝の活発になり、風邪などをひきにくい丈夫な体をつくることもできる

トイレのマナー

11月10日は「正しいトイレの日」

トイレのあとは必ず手洗い

トイレの後は... 必要な分だけ使う

汚したら自分できれいに!

お流し忘れがないか、必ず見とどけて!

正しい切り方は？

Q さて、私は誰？
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのって？ いえいえ、私が無くなるとモノがうまくつかめませんよ。

A 私は爪です
私が伸びすぎるとケガのもと。2週間間に1回くらいの目安で切ってください。

○ 正解の切り方
両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

× NGの切り方
両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛み原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

正しい姿勢は...

グングン

ブルブル

だん

ひじ 腰

ひざ を90度に

足の裏をつけて

おうちの方へ

※登校前の
おうちの検閲
必ずお願いします。

朝の体調チェックを忘れずに

読むすこし
あそぼう

おうちへ



むし歯の原因は「食べかす」です!

食べかすが歯についたままだと、そこにむし歯菌がよってきて「さん」を作ります。その「さん」でかたい歯が少しずつとけて、ほうっておくと穴があいてしまいます。



むし歯にならないためのポイント

- 食べた後は歯をみがこう
- あまいものはひかえめに
- よくかんで食べよう

よくかむと「だ液」がたくさん出るよ! だ液はむし歯菌をやっつけてくれて、口の中をきれいにしてくれるよ!

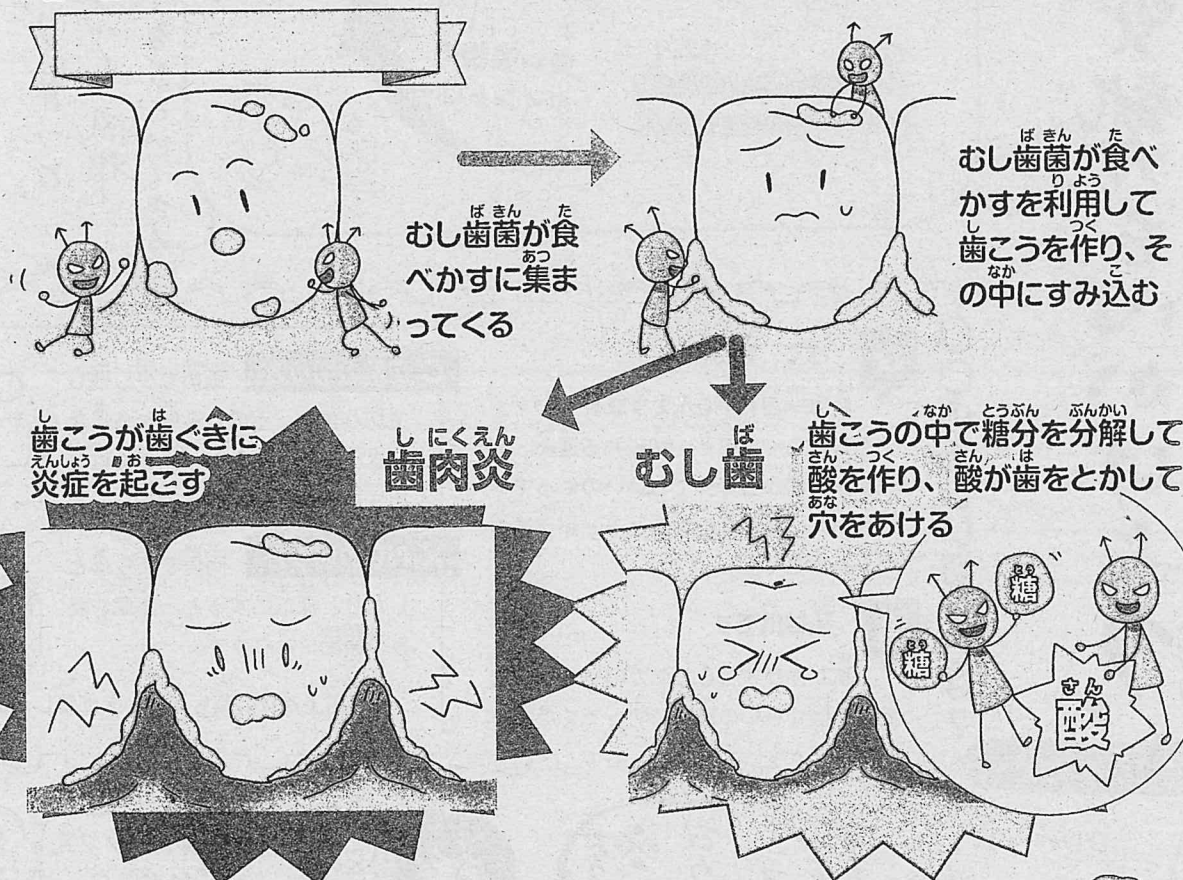
おうちの方へ♡♡

11/1 現在のむし歯の治療率は57.7%。あと30人の子どもたちが治療が終わっていません。

むし歯は病気です。11月中にぜひ受診を!!



むし歯と歯肉炎の原因は、「歯こう」です。歯こうを作らせないためには、毎日3回の食事の後、そして、とくにねる前のていねいな歯みがきが大切です。



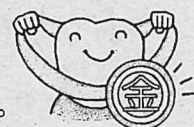
だ液には殺菌作用があるため、むし歯菌はだ液が苦手です。しかし、ねている間はだ液の量が減るため、むし歯菌が増えてしまいます。夜ねる前の歯みがきは、とくにしっかりみがきましょう!

スポーツ選手は歯を大切にします?

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力を出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守ることが大切なのですね。



歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか? 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかくだが毎日がんばってみがいても、こんなことに...

汚れが残ったままに...!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン! 1か月に一度が目安です

「令和3年度 いい歯 ニッコリ カン(キ)週間 11月8日~11月14日」にあわせて...「いい歯 ニッコリ イキッ(イ)週間!」で、いい歯をめざしましょう♡