

ほけんだより 11月

伊敷小ほけんしつ R5. 11. 17

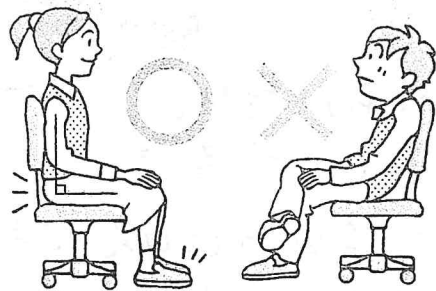


11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新なめ祭」という飛鳥時代から続くお祭りです。その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、

その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに、「ありがとう」の気持ちをもてるといいですね。♡



正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

みなさんは、イスに座っているとき、立っているとき、歩いているとき、「姿勢」を意識しているか？

十一月の正しい姿勢を心がけよう

保健委員会のお友達が、毎日「姿勢」について放送していますよ♪

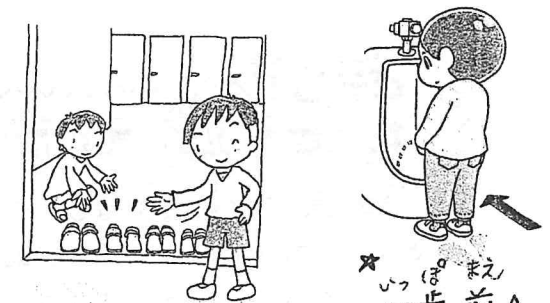
今日のうんちはどんなうんち？



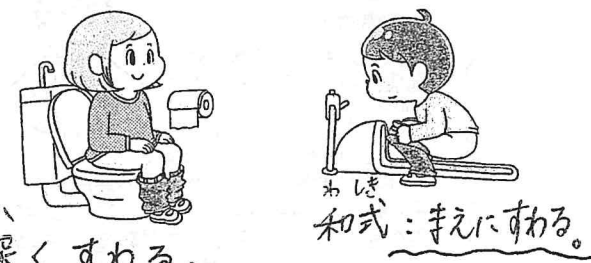
「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか？」と聞かれたら答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

- バナナうんち**
健康な証拠。黄土色～明るい茶色で、バナナのような形をしています
 - コロコロうんち**
便秘気味です。体の水分や運動が不足しているかもしれません
 - びちゃびちゃうんち**
下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です
- うんちをしたら流す前に少しだけ確認してみましょう。

★ 11月10日は、**いいトイレの日**でした。みなさんのトイレの使い方は、どうですか？

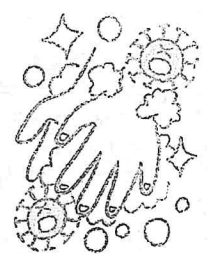


スリッパをそろえる。



てあら 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



そし... 体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。うつらない・うつさないためのキホンを確認！

せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



うらへ

わかるかな？
歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本

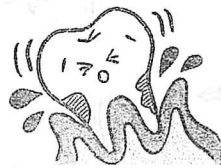


子どもの歯は生えそろうた状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

どうしてたくさん噛むの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。



▶ 肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます

▶ 味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶ 脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます

▶ 言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

▶ 歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

他に、がん予防や胃腸の働きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。

歯はきれい！？



スポーツ選手の

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしぼると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



おうちの方へ

令和5年度も残り4か月と少し。今年11月で終わります。秋を感じる間もなく、冬が来たような感じがしていませんか。皆様、時節柄、ご自愛ください。さて今回の「ほけんだより」裏面は、いい歯の日に合わせて「歯」の内容にしました。伊散っ子も健全歯の児童が6割以上です。すばらしいです。虫歯のある児童がなんと22人。虫歯は、全身に影響を及ぼすことのある病気です。早く治療に行ってください。

