



戸祭小学校
保健室
令和5年11月号

秋も深まり、紅葉がきれいな季節になりました。昼間と朝晩の気温差が大きいので、寒くなったら上着を着るなど、上手に衣服の調節をして、体調をくずさないように気を付けましょう。また、かぜやインフルエンザなどがはやる時期です。こまめに手洗い、うがいをして、栄養と睡眠をたっぷりとり、しっかり予防しましょう。



11月の目標

姿勢を正しくしよう



じょうずに歯みがき、できていますか？



11月8日は「いい歯の日」です。いつもの歯みがきをチェックしてみましょう。

□食事のあと、寝る前に、かならず歯みがきをしている。

□えんぴつを持つように歯ブラシを持って、やさしくみがいている。

□歯ブラシを小さく動かし、1本ずつ丁寧にみがいている。

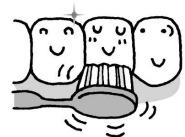
□みがく順番を決めて、みがき残しがないようにしている。

□みがいた後、おうちの人に仕上げみがきをしてもらったり、鏡を見て、きれいにみがけたかどうか確認をしたりしている。

□歯ブラシは1か月に1回、新しいものと交換している。

□定期的に歯医者さんへ行って、むし歯などがないかみてもらったり、

歯みがきの仕方を教えてもらったりしている。



※1学期の歯科検診でむし歯などが見つかった人は、治療は済みましたか？まだ歯医者さんに行っていない人は、この機会に治療をしてもらって、きれいな歯になるといいですね。

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20本、大人の歯は28本です。親知らずと呼ばれる奥歯が生える人もいますので、人によって数が違うこともあります。

A. ③28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病がひどくなると、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。

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、取りにくいところです。

A. 全部

は けんこうきょうしつ ねんせい 歯の健康教室がありました（3年生）

9月28日（木）、学校歯科医の鈴木先生と歯科衛生士さんが4名来校され、「歯の健康教室」が行われました。2時間目は体育館で鈴木先生から歯についてのお話を聞き、むし歯予防についてのDVDや歯の模型、入れ歯を見せていただいたり、歯のクイズをしたりしました。3時間目は各クラスで歯科衛生士さんによるブラッシング指導が行われました。むし歯になりやすいところやブラッシングのやり方を教えていただき、4年ぶりに歯垢の染め出しも行われ、3年生はピンク色に染まった歯をていねいにみがいていました。

今回教えていただいたことを忘れずに、しっかり歯みがきをして、きれいな歯でいてください。



しせい ただ しせい 姿勢を正しくしよう。よい姿勢のポイントはこれです！

《立っているとき》

- 頭は上に軽く引っぱられるイメージ
- あごをひく
- 背すじを伸ばす
- 横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている



《すわっているとき》

- イスに深くこしかける
- あごをひく
- 背すじを伸ばす
- 太ももと背中が90度になっている
- 床に両方の足のうらをつける



わる しせい つづ ●悪い姿勢が続けていると●

- ・悪い姿勢のくせがついて、背骨がゆがんでしまう
- ・内臓が押されるので、胃や腸の働きが悪くなる
- ・肩こり、頭痛、腰痛などの原因になる
- ・自律神経が乱れて、気分の落ち込み、心の不調の原因になる
- ・悪い姿勢はつかれやすいので、勉強に集中できなくなる



※ときどき気を付けて、よい姿勢でいるようにしましょう。