



ほけん だより



R7.11 末広小保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

1日の気温の変化が大きくなり、体調を崩してしまう人も増えてきました。急な寒さに備えて、は
おれるものを1枚もってくるるとよいですね。また、これから冬に向かってどんどん寒くなっています。
寒さに負けない丈夫な体を作りましょう！



姿勢に気をつけよう



授業中に教室をのぞいてみると、足を組んでいたり背中が丸まっていたりと姿勢がわるくなって
しまっている人を見かけます。姿勢がわるいと、内臓や骨が曲がることで、息がしにくくなったり、
将来体がいたくなったりします。よい姿勢を意識して、今だけでなく、大人になっても健康でいられ
るとよいですね。

よいしせいの

あいことば



グー

おなかとせなかに
グー ひとつずつ

ペタ

あしはゆかにペタ

ピン

せすじはピン

かぜのひきはじめに注意したいこと

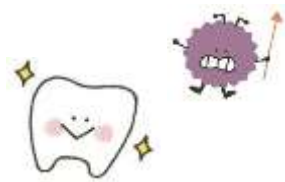
くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクツと寒を感じたりしたら、かぜのひ
きははじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、
気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、
おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツ
などがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね！





11月8日は 118の日



11月8日は11・8の語呂合わせで、「いい歯の日」です。みなさんの歯や口の中は健康でしょうか？
1学期の歯科検診の結果を見て、自分の歯みがきについて考えたり、まだ病院に行っていない人は病院に行ったりできるとすてきですね。

また、毎日の歯みがきでは、**みがきのこしのないはみがき**ができていますか？自分ではみがいているつもりでも、おなじところしかみがけていなかったり、奥の歯までとどいていなかったりなど、みがきのこしやすいポイントはたくさんあります。その中でもみがき残しやすいところが下にも書いた場所です。どれも「**歯ブラシの毛先がとどきにくいところ**」なので、**食べ物のかすや歯こう**（むし歯きんのかたまり）がのこりやすいのです。歯をみがくときは気をつけてみがけるとよいですね。

みがきのこしがおおいところ

いい歯のために歯みがきしよう！



ど しょくご
3度の食後

ぶぶん いな い
3分以内に

ぶぶん かん
3分間

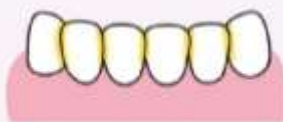
☑奥歯のみぞ（まん中のへこみ）



☑歯と歯肉（歯ぐき）のさかいめ



☑歯と歯の間



☑歯ならびがデコボコなところ



むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べる時、かむ回数が
少ない（30回以下）



食べた後に、歯みがきを
しないことがある