

# ほけんだより 11月

萩野台小学校  
R1. 11. 7

先日(せんじつ)の校内(こうない)マラソン大会(たいかい)では、みなさんのがんばる姿(すがた)にとても感動(かんどう)しました！あきらめず(さいご)に最後まで走り切り、自分の心(こころ)の強さ(つよ)さに自信(じしん)がついた人も多いのではないのでしょうか。秋(あき)も深(ふか)まり、寒(さむ)くなってきましたね。かせ予防(よぼう)の基本(きほん)である手洗(てあら)い・うがい、きそく正(ただ)しい生活(せいかつ)を心(こころ)がけましょう！

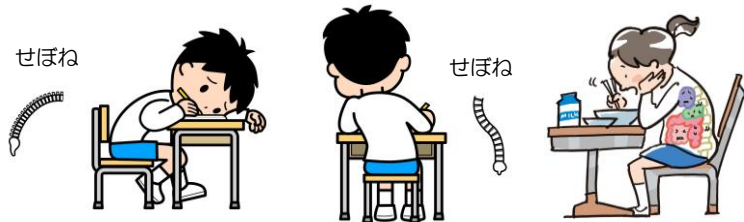


**11月の保健目標**  
☆姿勢(しせい)を正(ただ)しくしよう ☆歯(は)みがきをしよう

## ☆姿勢(しせい)を正(ただ)しくしよう

みなさんは、いつもどんな姿勢(しせい)をしていますか？  
よい姿勢(しせい)はどうして大切(たいせつ)なのか、考えてみましょう！

### △わるい姿勢(しせい)△

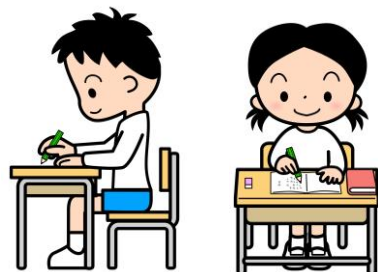


このような姿勢(しせい)でいると、背骨(せぼね)が曲(ま)がってしまったり、目(め)がつかれてしまったりします。  
また、胃(い)や腸(ちよう)が圧迫(あつぱく)されて、食(た)べ物の消(しょう)化(か)・吸(きゅう)収(しゆう)が悪(わる)くなります。

### ◎よい姿勢(しせい)◎

**よい姿勢(しせい)は見た目(め)が美しく、勉強(べんきよう)にも集中(しゆうちゆう)できていいことだらけです**

☆足(あし)はペタン  
背(せなか)中はピン  
おなかと背(せなか)中に  
グーひとつ



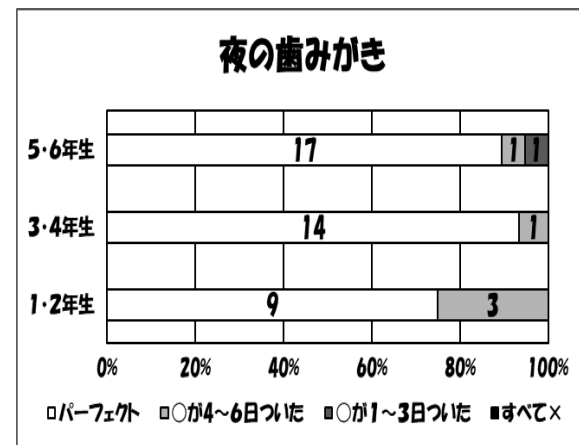
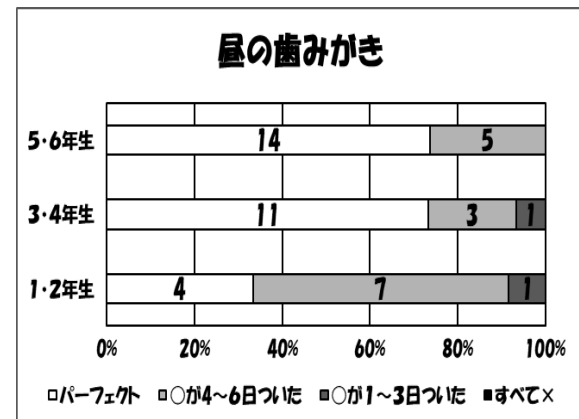
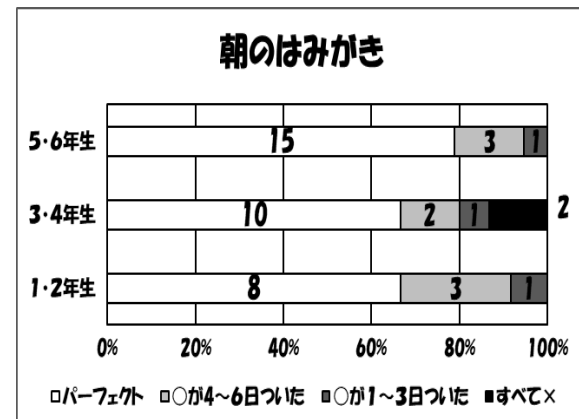
☆立(た)つときも  
背(せなか)中はピン！

# 11月8日は『いい歯の日』



## ☆自分(じぶん)のはみがきをふり返(かえ)ろう！

グラフは、9月の健康(けんこう)パワーアップ大作戦(だいさくせん)の「はみがき」の結果(けっか)です。  
1日(いちにち)3回(さんかい)のはみがきができていない人がいますね。  
朝(あさ)、昼(ひる)、夜(よる)のはみがきをしっかりと、むし歯(ば)を予防(よぼう)しましょう！



寝(あ)いている間(あいだ)はとくにむし歯(ば)になりやすいので、ていねいにみがきましょう！

## みがきのこしが多いのはこんなところ

歯(は)みがきをするときは、とくにこの部分(ぶぶん)に注意(ちゆうい)してみがこう！



現在(げんざい)、むし歯(ば)の治(ちりょう)療(りょう)が完了(かんりりよう)しているのは14人中12人です。  
治(ちりょう)療(りょう)がまだ(まだ)の人(ひと)は、むし歯(ば)が進行(しんこう)してしまう前に、歯(は)医(い)者(しや)さんに行(い)きましょう！

# むし歯<sup>ほ</sup>ゼロ<sup>こ</sup>のあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた

Aさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶をよく飲んでいるよ



甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

おやつは？

甘いものは少ししか食べないよ。食べる時間は3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

歯みがきは？

ごはんを食べたらいつもみがいているよ。特に寝る前はしっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

かむ回数？

ひとくち30回以上かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

Aさんと同じように、気をつけていることはありますか？  
みなさんもむし歯になりにくい生活をこころがけよう！