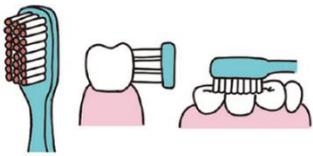


# ほけんだより

野々市小学校 保健室  
令和7年11月

## ★歯を大切にしよう★

11月8日は「いい歯の日」です。この機会に、自分の歯の状態や、歯みがきについて確認しましょう！  
歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。  
歯ブラシを上手にを使って、歯みがきをしましょう。



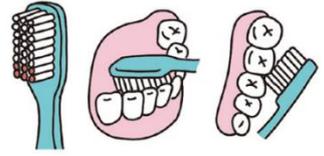
**全面**  
歯の表面、かみ合わせ



**つま先**  
かみ合わせの小さな凹凸、  
奥歯と奥歯の間など



**わき**  
歯と歯肉の境目、  
前歯と前歯の間など

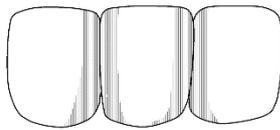


**かかと**  
前歯の裏側、  
奥歯の手前側など

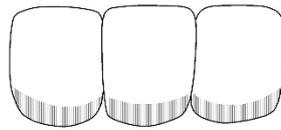
### ◎みがき残しやすい部分

### ～歯の危険ゾーンを 意識してみがこう！！～

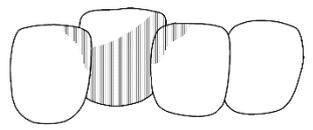
みがき残しの多い「歯の危険ゾーン」を意識して、鏡を見ながら、1本1本ていねいに、みがくことを心がけていきましょう！



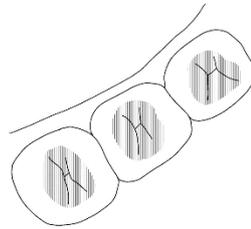
歯と歯の間



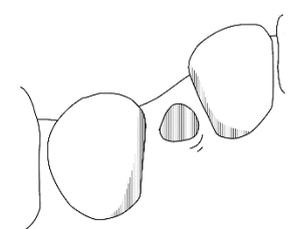
歯と歯ぐきの間



前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り

## 歯の健康とスポーツ

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空

中での体のバランスが安定しつりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかりと歯をみがく、ダラダラ間食しないなど、歯の健康を守りましょう。

## 「よい歯の学校運動」にて、優良校に選ばれました！

歯科検診の結果、早期に受診いただきありがとうございます。まだ受診されていない場合も、早めの受診をお願いいたします。

これからも、毎食後のていねいな歯みがきや、定期的な歯科受診などを続けていただき、児童の口腔内の健康の保持・増進にご協力いただきますよう、お願いいたします！

# ★よい姿勢を心がけよう～グー・ペタ・ピン～★

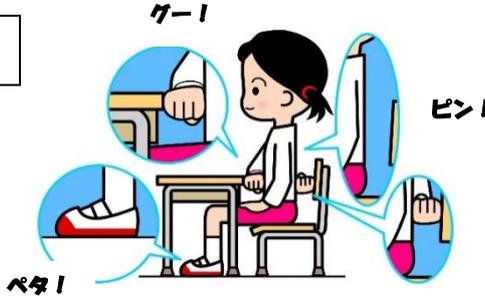


11月1日は「いい姿勢の日」です。みなさんどんな姿勢で勉強していますか？  
 背中を丸めたり、イスにもたれかかって座ると、首や肩・腰などに負担がかかって体が痛くなります。また、目がノートに近いと、視力の低下にもつながります。  
 よい姿勢を心がけると、体や目への負担が少なく、集中して授業に参加できます！「グー！ペタ！ピン！」の姿勢で、授業に取り組みましょう。

つくえ からだ あいだ ぶん  
机と体の間はグー1つ分あける

むね  
胸をはる

あし  
ゆかにしっかり足をつける



こし  
いすにふかく腰をかける

せずじをのばす

よい姿勢で・・・

き しゅうちゅうりよく  
やる気、集中力アップ！

つか  
疲れにくくなる！

ないそう はたら  
内臓の働きがよくなる！

のう はたら かっぱつ  
脳の働きが活発になる！

## ★インフルエンザに注意★

インフルエンザが流行のシーズンに入りました。保健室にも風邪状を訴えて来室する人が増えています。これから冬に向けて、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など、様々な感染症に注意な季節になってきます。

かぜやインフルエンザを予防するために、規則正しい生活で体の抵抗力を高めていきましょう。また、石けんを使って、ていねいな手洗いを心がけていくことが、感染予防のためにとっても大切です。

かん せん しょう  
感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけてかかりにくくできます。



かきまじり  
人混みを避ける



あらい  
手洗いをする



うがい  
うがいをする



めんたい  
マスクをつける



かきせき  
予防接種を受ける

保護者の方へ

～朝の健康観察について～

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

朝の健康観察のポイント

- 顔色はよい
- 食欲がある
- ぐっすり眠った
- 熱はない



保健室では、お子さんの様子を見て、発熱がなくても、頭痛や吐き気等で学習の継続が困難な場合は、早退の連絡をさせていただくことがあります。お忙しいことと思いますが、早めにお迎えにきていただきますよう、ご理解ご協力をお願いいたします。