

# ほけんだより11月

## シャカシャカシュッシュ 歯をみがこう!



11月8日は「いい歯の日」。みなさんはどんな時に歯をみがいていますか?ごはんを食べた後、おやつを食べた後、寝る前…など、毎日歯をみがいていると思います。今は新型コロナウイルス感染症対策のため、給食後のみがきをすることができていませんが、その分、おうちでしっかりとみがきをしてくださいね。

今日は「歯かせ」から大切な歯のお話があります。「歯かせ」のお話を聞いてみましょう。

### 大切な歯

こんなことをしていませんか?

やあ、私は歯かせ。こんなことをしていると、大切な歯を守れないかもしれないよ

一緒に見てみよう!

歯かせ

### CASE 1 ごはんをよく噛んでいない

ここがポイント!

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…だ液は強い味方!ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

### CASE 2 甘いものをダラダラ食べ

ここがポイント!

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

### CASE 3 寝る前に歯みがきしない

ここがポイント!

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも!寝る前の歯みがきは特にいいに

霜月、神楽月、雪待月…これはどれも11月を表す呼び方です。他にも、「食物月」と呼ぶこともあるそうです。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。私たちも食べ物に感謝して、おいしくいただきます。



## じょうずな歯みがきで、いい歯に!

**ポイント1** 歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。

**ポイント2** えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がらない程度の力)でみがく。

**ポイント3** 歯ブラシを大きく動かさず、歯1~2本ずつ小さくみがく。

## 歯ぐきをじっくり見たことはありますか?

毎日、鏡で顔を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るの大切なことです。あなたの歯ぐきは元気ですか?歯ぐきが炎症(歯肉炎)をおこしていませんか?チェックしてみましょう。

	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
いろ色	うすいピンク色	赤みをおびている
かたち形	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯と歯の間にしっかりとはいりこんでいる</li> <li>弾力性があり、引きしまっている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯と歯の間の三角の先が丸みをおびている</li> <li>腫れている</li> </ul>

### ☆ 歯肉炎にならないために ☆

- ☆ 歯と歯ぐきの間もしっかりみがきましょう。
- ☆ 定期的に歯医者さんに診てもらいましょう。



~ 保護者の皆様へ ~

だんだん寒くなってきました。校内では毎日、寒さに負けず、元気に過ごす子どもたちの声が聞こえます。今月のほけんだよりでお知らせしたように11月8日は「いい歯の日」です。今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、給食後のみがき指導を行うことができていません。学校で、はみがきができない分、丁寧にはみがきをすることができるよう、ご家庭でも声掛け等をお願いいたします。また、経過観察や病院受診が必要なお子様には、歯科検診の結果をお渡ししております。まだ受診されていない場合は早めの受診をよろしく願いいたします。受診後は、報告書を学級担任にご提出ください。

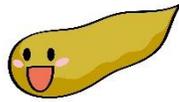


**うんちは体からのおたより!**

うんちは「便」ともいわれますが、この字にはほかに「便り」という意味もあります。つまり、うんちは体から届く「おたより」であり、うんちの状態をみれば自分の体の調子がわかるということなのです。

○ **バナナうんち**

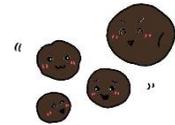
バナナのような形やかたさで、気持ちよくスルッと出る。とても健康な状態。



○ **カチカチ・コロコロうんち**

水分がなく、かたくて小さいうんち。

便秘気味なので、水分や食物せんいをとりましょう。



○ **ビシャビシャうんち**

水分が多く、げり気味。おなかを冷やしたのかも。

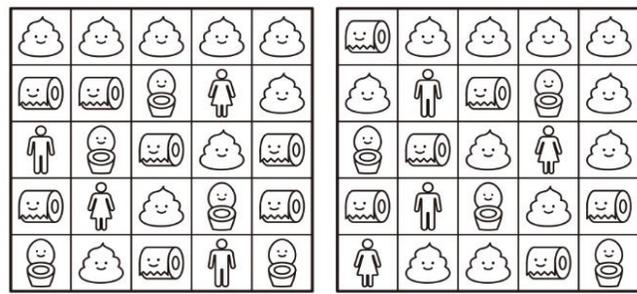
消化のよいものを食べるようにしましょう。



**いいうんちを出すために**

- すききらいをしない
- 運動をする
- 水分をしっかりとる
- よく寝る
- 早起きしてトイレの時間をつくる

11月10日は「いいトイレの日」  
うんち君を塗ってみよう!  
うんち君がいるマスを塗りつぶすと、文字が出てくるよ。さて、トイレの約束は何か?



トイレの約束 流すときは □ □ をしめて

**どんな姿勢で勉強していますか?**

毎日、教室のイスに座って勉強していますね。いつもどんな姿勢で勉強していますか? ねこぜになったり、足を組んだり、ほおづえをついたりしていませんか? 何気なくとっている「悪い姿勢」が体に負担をかけているかもしれません。

**悪い姿勢の体への影響**

- 頭痛
- 首のこり
- 肩こり
- 内臓の圧迫
- 腰の痛み
- 腰の筋力の低下 など

悪い姿勢をしていて、体調を崩している人はいませんか? 気付くことができればラッキーです。今から「正しい姿勢」をとって、毎日元気に学校生活を送れるようにしましょう。

**意識しよう**

**正しい姿勢**

足の裏がしっかりつく



**しせいに注意**  
思いあたるものはありませんか?



早速、今日からやってみよう!  
立った時の姿勢は、壁に頭をつけてみるといいよ!

