

ほけんだよい

2020年11月4日
のだしょうがっこう
ほけんしつ



朝、晩と昼間の気温の変化が大きく服装選び、体調管理に気を配る日々ですが、元気に過ごせていますか？ 木々が赤・黄・と色がひろがり、季節が秋から冬へと進んできました。今の時期は、からだの寒さにまだ、慣れていないので からだの調子をくずしやすい時です。本格的な寒さの前に、からだづくりをして少しずつ、からだを冬モードにしていきましょう！！

みなさんの歯は、元氣ですか？ いい歯のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。 いい歯は、どんな歯でしょうか？ むし歯がない、歯並びがきれい・・・。そのとおりですが、歯の土台である歯肉の健康も大切です。歯垢が原因となつて、おこる歯肉炎が進行すると、歯肉がはれたり、痛んだりするだけでなく歯の根っこまで溶けてしまいます。歯肉炎の予防には、まず、**歯みがき**！ むし歯とともに歯肉の病気の予防にも気をつけましょう。歯科検診の結果はどうでしたか？ むし歯あった人は、治療が終わりましたか？ 一度、むし歯になると、自然には、治りません。放っておくと、どんどんひどくなっていきます。乳歯（こどもの歯）のむし歯を放っておくと、次に生えてくる永久歯（おとなの歯）が歯並びが悪くなったり、むし歯になっていたりします。むし歯の治療は、もちろん、食べた後、寝る前の歯みがきをしっかりとる習慣をつけましょう。歯の表面についているネバネバしたものが「歯垢」です。歯垢をそのままにしておくと、むし歯や歯肉炎になりやすくなってしまいます。

◆**みがき残していませんか？**ここは**要注意！**

みがき残しの多い「歯と歯の間」「歯肉のさかい」「奥歯のみぞ」は、特に注意して、ていねいにみがきましょう。
みかけているかな？ みんなの歯！
歯科検診の時、歯医者さんに「歯みがきをていねいにするように・・・と声をかけられた人がたくさんいました。

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ていねいに

：：保護者の方へ：：

朝夕寒くなってきました。気温の差が大きく体の疲れがたまり、体調が悪くなりやすくなります。元気に過ごすことができるようにお子さまの体調管理に気を配ってあげてください。

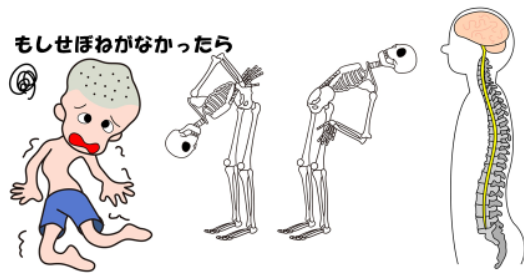
11月8日は「いい歯の日です」 新型コロナウイルス感染症のため、給食後のハミガキが実施できない状況です。お家での歯みがきタイム、しっかりみがくことができるように、声かけ、仕上げみがき・・・など よろしくお願ひします。

歯科検診で、受診が必要だった人には「おしらせ」を渡しました。むし歯や歯周病などの治療を早めに終えて、お口の健康を保てるようにお願ひします。

あなたの姿勢はどうか？ 自分の姿勢を確認してみよう！

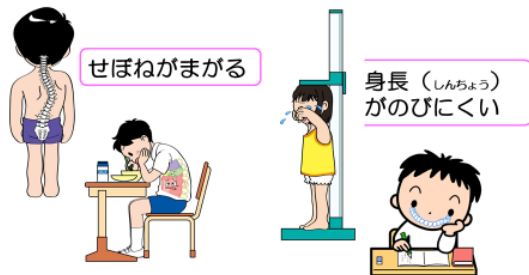
歩く時や座っているときなど、みなさんは、どんな姿勢で過ごしていますか？
 よい姿勢を心がけていますか？ いつも背中をピンとのばしているのは、難しいけれど、意識しないと良い姿勢では、いられませんね。「姿勢が悪いよ！」と注意されることないですか？
 私は、「背中が丸くなっているよ」と声をかけられて、思わず背筋を伸ばすことがあります！
 ついつい楽な姿勢になってしまいますよね。姿勢が悪いと、からだのいろんなところに悪い影響をあたえます。無意識にからだが悪いくせを覚えこんでしまったら大変！！みなさんのからだは、のびざかり、骨がやわらかい今のうちに良い姿勢の習慣を身につけてしょうぶな骨組みをつくりましょう。背骨をしっかりと支えるためには、背中やお腹の筋肉を強くすることが大切です。そのために、外遊びをしっかりとってよい姿勢を心がけましょう(^_^)

せぼねのはたらき



もしせぼねがなかったら
 からだをささえる からだをうごかす 神経(しんけい)をまもる

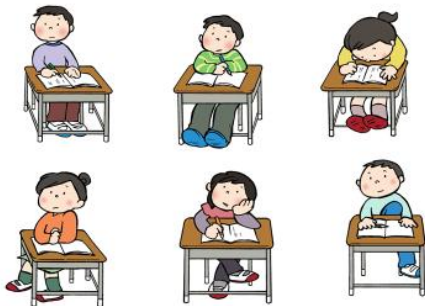
しせいがわるいと



せぼねがまがる 身長(しんちよう)がのびにくい
 内臓(ないぞう)のはたらきがわるくなる 歯ならびがわるくなる

教室でこんな姿をみかけることがありますよ！

あなたのしせいはだいじょうぶ？



よいしせいは
 ゲー・チョコキ・パー



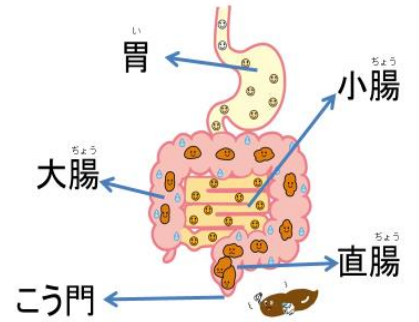
つくえといは 7-2つ いすの位置は チョキ2つ つくえと目のきより パー2つ

良いしせいでいると、からだに負担がかからず、元気でいられます。見た目もシャッキリします。背筋を伸ばした姿で過ごせるようにしましょう。

うんちでできる健康チェック

「うんち」のイメージは、くさい・きたないはずかしい・・・あまり良くないイメージをもっているのでは?? でも、うんちでからだの調子が変わるので、うんちは、健康のバロメーターともいわれます。

たべもののたび



いいうんちって？

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりない
- ストーンと気持ちよく出る



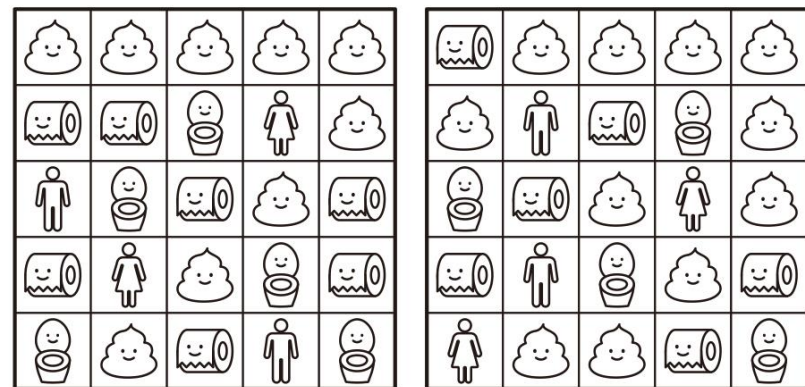
いいうんちを出すために

- 好き嫌いをしない
- 運動をする
- 水分をしっかりとる
- よく寝る
- 早起きを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