

えがお 11月

令和5年 11月1日 11月号
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ただ しせい
正しい姿勢をしよう

校長 浅野 努 養護教諭

あさ ゆうがた きおん 朝や夕方の気温がだんだんとさむ かん 寒く感じるが多くなりました。この季節は日 中との気温の差があり、からだ がまだ寒さになれていないため風邪をひきやすい時期です。気温に合わせて上着を一枚羽織るなどして、衣服の調節をこまめに行うようにしましょう。また、風邪をひかないからだづくりのために毎日睡眠を十分に取、好き嫌いせずに3食しっかりと食べて規則正しい生活を心がけましょう。

がつついたち しせい ひ
11月1日は「いい姿勢」の日

11月1日の「1」が背筋がピンとしている様子に見えることから「いい姿勢の日」と言われています。みなさんは学校や家でいい姿勢で過ごしていますか？よくない姿勢を続けていると、背骨がゆがんだり、肩や腰が痛くなったり、胃の働きが悪くなったりと体に負担がかかってしまいます。下のチェックリストで自分の姿勢を振り返ってみましょう！

くせ
いつもの癖

- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
- ☐ 足を組んで座る
- ☐ ノートや本に顔を近づけて見る
- ☐ ひじをついて座る
- ☐ 寝ながら本を読む
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ

すわ
座るとき

- ☐ 背もたれに寄りかかっている
- ☐ 背中が丸まっている



1つでも当てはまった人は体に負担がかかっているかもしれません。

ただ しせい かくじん
正しい姿勢を確認しましょう！

しせい
正しい姿勢

ちから はぬいて 肩の
たか さをそろえる

せすじ の
背筋を伸ばす

おしりの穴をぎゅっ
としめるイメージ

た
立っているとき

あごをひく

おへそのあたりに
かる ちから い
軽く力を入れる

いすに深く腰かける

せすじ の
背筋を伸ばす

Point



こつばん た
骨盤を立てて座る

すわ
座っているとき

裏面があります



がつよう か
11月8日は「い(1) い(1) は(8)」のひ



① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使おうときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



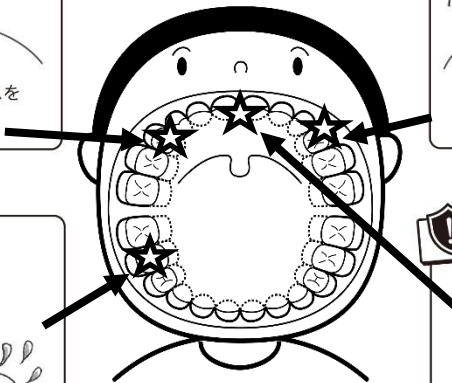
奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度であてていないにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。



わかるかな？

歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろうた状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べかすがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



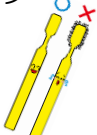
虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

歯を大切にしよう！ いい歯を守る3つの「前」

みがく前

歯ブラシをチェック
しましょう！



寝る前

必ず歯みがき
しましょう！



いたくなる前

定期的に歯医者さんに
行きましょう！



3つの前を守っていい歯をつくりましょう！