

# ほけんだより 11月

令和6年11月  
阿波連小学校保健室  
11月保健目標  
かぜの予防をしよう

11月に入り少しずつ寒くなってきたと思ったら、またまた暑さが逆戻りと寒暖差が激しく体調管理が難しい季節になってきました。体が寒さに慣れていないこの時期は体調を崩しやすくなります。今月末には運動会を控えています。運動会当日最高のパフォーマンスができるように規則正しい生活習慣を心がけましょう。毎日の運動会練習も一生懸命頑張っているのだから、体をしっかり休めてくださいね♪運動会楽しみにしています!

### 姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かがと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

### 姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります。

- 肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる**  
太りやすくなる  
内臓などの位置がずれれば負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。
- 疲れやすくなる**  
集中力が落ちる  
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

### むし歯になりやすい生活チェック!

あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

象歯質  
虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

エナメル質  
とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。

歯髄  
歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは  
● 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない!  
● 痛みを感じ始めたならもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

「唾液」は歯のガードマン!  
「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!

- 食べかすを落とします
- 歯を溶かす酸を中和します
- 粘膜を保護します
- 口臭を予防します

1学期にももらったお知らせ... そのままにしていますか? 1学期の歯科健診の結果、「むし歯あり」や「むし歯になりそうな歯がある」児童は11名でした。現時点で治療が済んだ児童は、6名です。むし歯を放っておくと、だんだんと歯が溶けていき、痛みが強くなり歯に穴が開いた状態になります。そうなると治療に時間がかかったり、治療ができない場合もあります。80歳になっても自分の歯を20本以上保つために、早めに治療をするようにしましょう。治療が済んだら「治療報告書」の提出をお願いします。

スポーツ選手の手は歯はきれい!?

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと歯磨きすると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかりと歯みがきして大切な歯を守りましょう。

よくかんで食べる

すっぱい食べ物を思い出す

レモン、梅ぼし、みかん...

こまめな水分補給

糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ

耳の前から下〜顎の先まで

唾液をたくさん出すには?