

# ほけん だより 11月

舞鶴市立吉原小学校 保健室  
令和5年11月1日 発行

みなさんマラソン大会、お疲れ様でした。朝休みや授業でがんばって練習してきた成果を発揮することができたのではないのでしょうか。ゴールした時のみなさんの表情がとても輝いていて、すてきでしたよ！11月7日は、暦の上では冬が始まる「立冬」です。次第に冷たい北風がふいてきて、冬の訪れを感じるようになっていきます。季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。下着や上着を使って、衣服の調節を上手に行いながら、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



**こんな座り方していませんか？** みなさんは日ごろから、正しい姿勢を心がけていますか？授業中にろうかを通りかかると、ひじをついている人、背中がぐにゃ〜と曲がっている人など、気になる姿勢の人を多く見かけます。骨や筋肉の成長途中だからこそ氣をつけて正しい姿勢を心がけましょう。

**背中が丸い**  
肩こりや腰痛を引き起こします

**足を組む**  
股関節や骨盤が傾きます

**そっくり返る**  
首や肩、腰に大きな負担がかかります

**肘をつく**  
上半身を肘で支えるので肩の負担になります

**ほおづえをつく**  
肘をつくより背中が丸まってしまいます

**足がブラブラ**  
足がつかないと踏ん張ることができません

**S. ときどき思い出して、ピンツとね**  
理想的な座り方の基本は骨盤がピンと立っていることです。意識してみましょう。

姿勢が悪いと、どうなるの？

- 疲れやすい  
…内臓が圧迫されて働きが悪くなる
- 背骨がまがる  
…ねこぜになる
- 目が悪くなる  
…目の筋肉が凝り固まってしまう

## 11月の予定

体重測定

8日（水）1～3年生

10日（金）4～6年生・海の子

歯科検診

20日（月）13：30～

しかほけんしどう おこな

# 歯科保健指導を行いました！



10月19日(木)6年生を対象に、舞鶴市健康づくり課 歯科衛生士の岡見葉美さんに「自分で守ろう！大切な歯と口の健康」というテーマで歯科保健指導を行っていただきました。



まず最初に、口の中にはどんな病気があるかを教えていただき、次にカラーテスター(染め出し)を使って歯を赤く染めて、歯のどこに多くの汚れがあるか確認しました。

たくさん赤く染まっている歯を見て、「前の歯は赤いけど、奥の歯はあまり赤くないな」「思っていたより赤いところがいっぱいある」など、それぞれが自分の口の中を見て感想を言っていました。



その後、正しい歯の磨き方を教えていただき、赤く染まった部分を、鏡を見ながらていねいに磨いていきました。汚れを落とそうとつい力を入れがちになりますが、「1本1本を磨くように、優しく行いましょう」と歯科衛生士さんからアドバイスをもらって、みなさん上手に磨いていました☆

いい歯でいい笑顔



## 11月8日は「いい歯」の日

「いい歯」ってどんな歯でしょうか？歯みがきを毎日している【きれいな歯？】それとも、むし歯や歯の病気がない【健康な歯？】どちらが欠けても「いい歯」とは言えませんね。食べたらず歯みがきをして、むし歯は早めに治して、「いい歯」でいられるようにしましょう。20日(月)は歯科検診もあります。先生に「いい歯だね！」とほめてもらえるよう、ていねいに歯みがきをしておいくださいね。

### いい歯にしよう！ 歯みがきミニ Q&A

### あなたは何問できるかな！？

**Q1. 歯をみがくときは…？**

A: 力を入れてみがく  
B: 軽くみがく

**Q2. 歯をみがくときは…？**

A: こきざみに動かす  
B: 大きく動かす

**Q3. みがくタイミングは…？**

A: 食べたらず  
B: 2時間たってから

**Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…？**

A: なおせる B: なおせない

こたえ：Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A