ほけんだより 11月

２０２６年１０月３０日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

１１月の保健のめあて　**良い姿勢で生活しよう！**

朝夕の冷え込みに、日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。寒さに負けず、子どもたちは元気に外で体を動かしています。空気の乾燥や気温の下がり具合から、体が寒さに慣れておらず、体調を崩しやすい時期です。学校でも手洗いや換気を心がけていますが、衣服の調節や十分な睡眠に気をつけて、元気に過ごせるようにしましょう。

感染症をふせぐ！

早く寝る



栄養をとる



運動をする



免疫を高めるには？

背筋を伸ばすと、集中力UP！

勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？

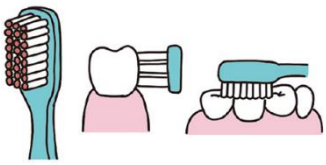
そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。

実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！



歯ブラシを上手に使おう！

6月の「歯と口の健康週間」と併せて、「いい歯の日（11月8日）」も広く知られるようになってきました。1学期の歯科検診の結果、むし歯（う歯）や口腔の状態（歯垢や歯石の付着、軽度の歯肉炎）を指摘された人がいました。歯垢の付着は、歯磨きで改善することが多いですが、歯に歯垢がついたままの状態が続いて歯石になると、ホームケアだけでは除去することが難しくなってしまいます。歯磨きの仕方を工夫したりよく噛んで食べることで唾液の分泌を促したりして、口の中を清潔に保ちましょう。



全面

歯の表面、かみ合わせ



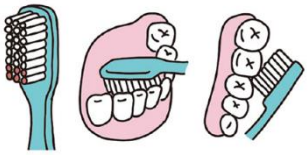
つま先

かみ合わせの小さな凹凸、奥歯と奥歯の間など



わき

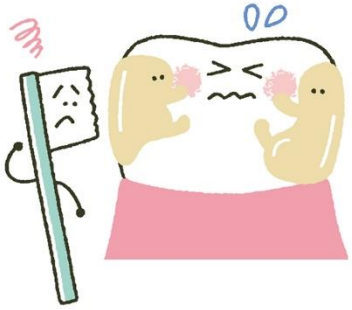
歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など



かかと

前歯の裏側、奥歯の手前側など

いい歯のために プラークコントロール!!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。

食べたら歯みがき！

温かい飲み物と一緒に食べるおやつや食後のデザートってサイコー♪ですよね。では、甘い物や食事を楽しんだ後に忘れてはいけないのは？そう、歯みがきです。

どうして、「食べたらみがく」が大切なのでしょうか。食後、口の中に残った食べかすなどの汚れはむしば菌のエサになり、酸を作って歯を溶かします。食後すぐに歯をみがくと、汚れが落ちやすいため、むし歯の予防に役立つのです。「食べたらみがく」を続けましょう。

