

# ほけんだより



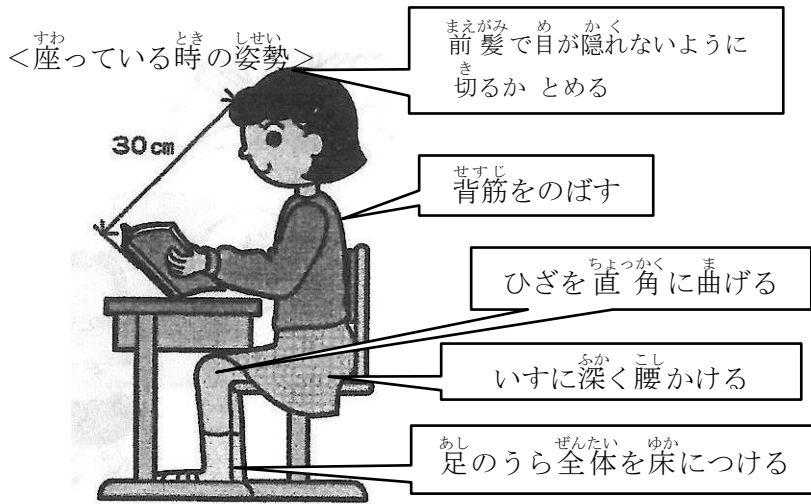
香取市立竟成小学校  
令和6年11月7日発行



「秋の日はつるべ落とし」 日が沈んでから、あっという間に暗くなってしまうので、早めにご帰宅しましょう。今週からは冷え込みが本格的になり、暖房が必要な日もあるそうです。秋もつかのま、冬服を出してはみたものの、体が成長したため、服が小さくなっていることもあります。11日からはマラソン練習が始まります。服装・体調を整えて元気に参加しましょう。

## 11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

最近、子どもたちの姿勢が悪くなっていると言われています。よい姿勢を保つには筋力も必要です。背中を丸めて歩く人。授業中、ほおづえをついたり、背もたれに寄りかかったり、イスに腰かけて足を前に投げ出したり、、、ふだん何気なくとっている姿勢は「頭痛・視力低下・消化不良」など健康にも影響します。生活の中のいろいろな場面で、意識して正しい姿勢をとるようにしましょう。



### 給食を食べる時の姿勢



食事の時は「ほおづえ」をつかない。  
はしを持つ手と反対の手で茶碗を持つ。  
人差し指を引っかけて茶碗を持たない。

### 姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと  
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。友達と確認しあってみてね。





**むし歯になりやすいのほどこでしょう？**

- おく歯のかみ合わせ
- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの間

**どんな歯ブラシがよいでしょう？**

- 柄はにぎりやすく、使いやすいもの
- ゆび2本分のはば
- ナイロンか、ぶた毛
- かわきやすいもの
- 毛先がまっすぐそろっている

**歯を正しくみがこう！**

- 上の歯は上から下へみがく
- 下の歯は下から上へみがく

● 歯と歯の間は、

- ① 毛先を歯の面に直角にあてる。
- ② 歯と歯の間に毛先をさしこむようにし、歯と歯ぐきのさかい目にあてる。
- ③ 左右または前後に小さざみに動かす(10mmぐらい)。

**歯ぐきのみがき方**

- 歯ブラシの毛先を歯ぐきに向け、歯ブラシの側面を歯の表面にあてて7~8回小さく横に動かします。

**むし歯は、なるべく早く早く歯医者で治療してもらいましょう**

## しっかりかむことのメリット

消化を助けます。

食べすぎをふせぎます。

歯の病気をふせぎます。

表情が豊かになります。



~おうちの方へ~

**11月8日【いい歯の日】にちなみ おうちで歯垢染め出しチェックを実施します**

小学生の口の中は大人と違い、「ぬけた歯」「はえ始めの歯」が混在しています。今の歯の状況に合ったみがき方を、お家の人に見ていただく機会になればと思います。みがき方の工夫はチェックシート裏面にのせてありますので、ぜひ参考になさってください。

期日：11月8日（金）～13日（水） 提出：11月14日（木）

むし歯は、ほうっておいても治りません。特に「要注意乳歯」や「乳歯のむし歯」が抜けないで歯茎に残ってしまうと、下からはえてくる大人の歯が、正しい場所にはえることを邪魔してしまいます。乳歯であっても、むし歯がある人は早めに治療をしましょう。

**むし歯治療率（11/6日現在） 全校 71%**

