

ほけんだより 11月

保健目標
 ・冬に向けて健康づくりをしよう
 ・姿勢を正そう

2023(令和5)年11月 真壁小学校保健室

11月は「霜月」といい、文字どおり、各地で霜が見られるようになる月です。自然界の動物は、厳しい冬を乗り切するための準備をはじめのころです。わたしたちも健康でいるためのいろいろな準備をはじめなくてははいけません。睡眠や栄養、うがい・手洗いなど冬に向け、今一度、生活習慣をみなおしておきましょう。



11月8日は118で「いい歯の日」です。歯については、6月4日からじまる歯と口の健康週間がよく知られていますが、「いい歯の日」は年にもう一度、歯と口の中の健康について考えようといつられた日です。健康な歯でしっかりかむことができるよう歯を大切にしましょう。



・5月の歯科検診の結果

むし歯があったひと



・むし歯があったひとで10月までに

「受診結果報告」を提出しているのは



5月の歯科検診の結果、むし歯があり受診をすすめられたが、まだ「受診結果報告」を学校に提出していない人へ「受診のすすめ」を配布します。はやめに歯医者へ行くようにしましょう。受診後は、「受診結果報告」の提出をお願いします。

歯はきれい!?

スポーツ選手の

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、スポーツをするうえで歯はとても大事です。



歯をしっかりとくいしば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

むし歯などで、歯が1本でも抜けてかみ合わせが悪くなると、体のバランスがくずれてよいパフォーマンスができなくなってしまいます。

自分の力を十分に発揮できるようにしっかりと歯みがきをして大切な歯を守りましょう。



正しい姿勢で座っているかな?



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

いい姿勢はいいことがあるよ

- 1. 気分アップ**
正しい姿勢で、背筋がのびて毎日気持ちよく過ごせます。
- 2. 集中力アップ**
脳にたくさんの酸素が届き集中力がアップします。