

碧南市立大浜小学校  
保健室  
令和6年10月24日

寒いと感じる日が増えてきました。この時期は、昼と夜の寒暖差が大きい季節です。空気も乾燥してくるこれからの季節は、感染症の流行が心配されます。体調を崩さないよう、規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけましょう。



ふりかえろう!! ~けがをしないための生活ができているかな?~

<input type="checkbox"/> ろうかなど、走ってはいけないところでは、歩いている。		<input type="checkbox"/> 歩くときには本を読んだり、友達との話に夢中になったりしない。
<input type="checkbox"/> 時間によゆうをもって、落ち着いて行動している。	<input type="checkbox"/> 寝不足や朝ごはん抜きでぼーっとすることなく、規則正しい生活をしている。	
<input type="checkbox"/> 使い方のきまりを守って、遊具や運動場で遊んでいる。		<input type="checkbox"/> 自分の荷物をしっかり整理整頓している。

自分の毎日の生活をふりかえり、自信をもってできていると言えることには□に✓をかきましょう。いくつかことができましたか?自分ができていないと感じたことは、さっそく今日から直していきましょう。

特にろうかを走る人がとても多いです。転んだり、誰かとぶつかったりして大きなけがをしてしまいます。

「ろうかを走らない」 浜っ子みんなで守るようにしていきましょう!!



# 11月8日は「いい歯の日」

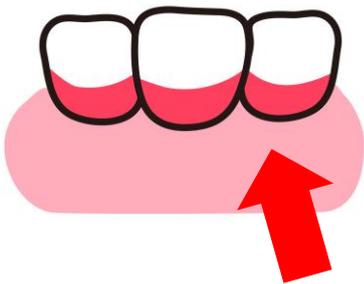
11月8日は「いい歯(118)の日」です。みんなが大人になってからも、おいしく楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よくかんで食べることは「消化を助ける」ことはもちろん、「食べすぎ防止」「虫歯予防」「脳のはたらきを活発にする」などさまざまな効果が期待できます。しっかりかんでじょうぶで健康な歯を守りましょう！！

## 歯のみがき残しが多いところ



### ○歯と歯の間

ここに食べかすなどの汚れが残っていると、そこから虫歯になってしまいます。歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が当たりにくい場所です。歯ブラシの毛先を意識して当てて、やさしく小刻みに動かしましょう。フロスや歯間ブラシを使うのも効果的です。



### ○歯と歯ぐきの境目

歯と歯ぐきの境目はわずかな段差があり、そこに汚れがたまりやすくなります。ここに汚れが残っていると、歯ぐきが炎症を起こして歯周病の原因になってしまいます。歯ぐきをマッサージするイメージで歯みがきしましょう。

## スポーツ選手も歯が大事！？

歯並びやかみ合わせが悪かったり、虫歯があったりする場合は、あごのかみしめる筋肉に右と左で差ができてしまいます。あごの筋肉のバランスが崩れてしまうとからだ全体のバランスも崩れてしまい、重心のズレが生まれてしまいます。スポーツをする上でバランス感覚は重要であるため、すばらしいパフォーマンスを行うためには歯も大切にする必要があるのです。

