

ほけんだより



平成30年11月2日

さいたま市立上小小学校

保健室

気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節になりましたね。のどが痛くなったり、風邪をひいていたりする人が増えてきました。

マラソン大会の練習も始まっていますね。走った後は、手洗い・うがいをしましょう。また、汗をかいたらタオルでしっかり拭いて体を冷やさないようにしましょう。



11月8日は“いい歯の日”よくかんで食べよう



よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

© 少年写真新聞社 2018

むし歯のできかた



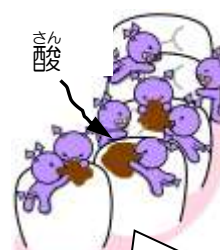
むし歯を作るのは「ミュータンス」という細菌。口の中に住んでいます



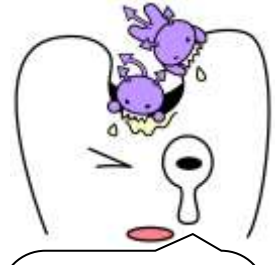
ミュータンスはあまいものが大好き！口の中に残った糖分を見つめます



ミュータンスは糖分からネバネバした液、プラーク（歯垢）をつくります



今度はプラークから歯をとかす「酸」を作り出します



ミュータンスが作った酸は、歯の表面をとかしてしまいます！これが「むし歯」のはじまりです

☆みがく前

歯ブラシをチェック



毛先が開いていると、効果的なブラッシングはできません。

1か月に1度を目安に交換するのがいいでしょう。

☆寝る前

むし歯菌は眠っている間に増える！



寝ているときはた液の量が少なくなり、むし歯菌が増えやすくなります。寝る前は、はみがきをわすれずに！

☆痛くなる前

受診のタイミング



痛みを感じる頃にはむし歯がかなり進行しています。年に1～2回は歯医者を受診して、口の中の健康をチェックしましょう。

ぐにゃぐにゃ姿勢に気をつけよう

みなさんは普段から「正しい姿勢」を意識していますか？姿勢は成長期の間で作られていきます。悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから正しい姿勢に戻すのは難しいのです。骨や筋肉の成長途中である今だからこそ、「正しい姿勢」を意識して習慣づけられるように心がけましょう。

わるい姿勢



ほおづえ、ねこ背



背もたれにもたれる



背中ぐにゃぐにゃ、うつぶせ



足を上げる

ただ正しい姿勢

あひだはゲー

せすじ背筋ピン！



あし足ピタッ！

意識しよう！

こんな姿勢を続けていると・・・

- 悪い姿勢のクセがついて、背骨がゆがんでしまいます。
- 肩こり、頭痛、腰痛の原因になります。
- 内臓が圧迫されて、胃や腸の働きが悪くなります。
- ノートや本に顔が近すぎると、視力が悪くなる原因となります。
- いつもほおづえをついていると、あごがゆがんだり、歯並びが悪くなります。

~校内マラソン大会をよい状態でむかえるために~

○早寝早起き朝ごはんが鉄則です！

○汗ふきタオルやハンカチを用意しましょう！

○足に合った靴をはきましょう！

ぶかぶかの靴では走りづらく危険です。サイズが合っていないと、靴ずれの原因にもなります。

○汗の吸収が良い靴下、下着を身につけましょう！

汗を吸わない素材のソックスは、水虫やおいの原因になります。また、脱げやすいショートソックスやずれ落ちるニーハイソックスは、走っていてストレスになります。

