

ほけんだより 11月

2025年11月4日 葛城市立當麻小学校 保健室

朝晩は冷えることが多いですが、日中はまだまだ暑いですね。1日の気温差や疲れて体調をくずしやすい時期ですが、規則正しい生活をして、11月も元気に過ごしましょう！

歯ブラシ

を上手に使う

11月8日は
いい歯の日

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って歯みがきをしましょう！



むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が
少ない (30回以下)



食べた後に、歯みがきを
しないことがある

普段の姿勢を振り返ってみよう！！



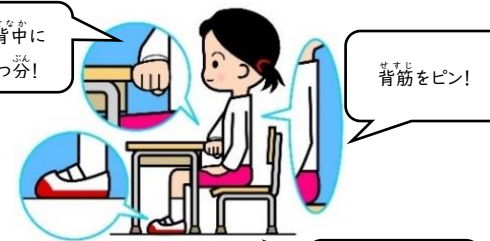
ついつい、やってないですか？
体の歪みにつながりやすいので注意しましょう！



今月の保健目標

姿勢を正しくしよう

9月の保健指導で、姿勢のお話をしました。あれから、正しい姿勢を意識できていますか？
合い言葉は「ピン・ピタ・グー」です!!!



★正しい姿勢の「いいこと」4つ★

① **体が疲れにくくなる!**
猫背のような悪い姿勢は、首や肩、腰の筋肉に大きな負担をかけて、「肩こり」や「腰痛」の原因になってしまうことも。よい姿勢は、体への負担が一番少ないポーズなので、疲れにくくなります。

② **集中力がアップする!**
よい姿勢だと、肺がしっかりとふくらんで、たくさんの空気(酸素)をすいこむことができます。すいこんだ酸素は、血液によって脳にたくさん届くので、勉強や作業に集中しやすくなります。

③ **ごはんの消化を助ける!**
背中がまるまっていると、おなかの中にある「内臓(胃や腸など)」がぎゅっとおされてしまいます。よい姿勢だと、内臓が正しい位置にもどるので、食べたごはんをしっかり消化するのを助けてくれます。

④ **気持ちが前向きになる!**
不思議なことに、胸をはって背すじを伸ばすと、気持ちもシャキッと前向きになります。反対に、うつむいていると気持ちも落ちこみやすくなります。

しんせん くうき
新鮮な空気でスッキリする！