

# ほけんだより 11月

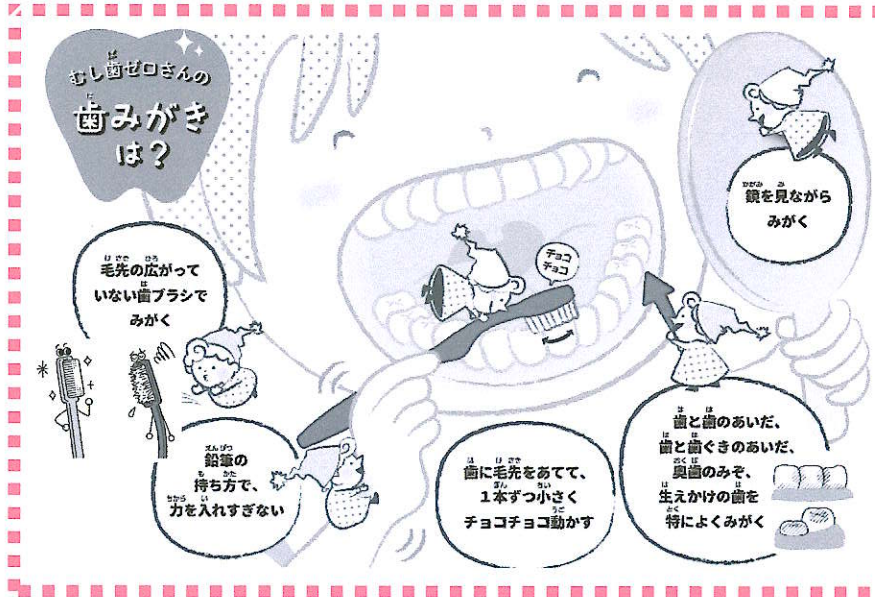
一宮市立末広小学校 令和3年11月

咳や鼻水など、かぜをひいている人が増えてきました。11月は、1年中でもっとも気温の下がり方が大きい月です。まだまだこれから12月にむけて、どんどん寒くなっていきます。寒くなってくると、いろいろな感染症もはやってきます。うがい、手洗いなどの習慣をしっかりと身につけておくとともに、病気に負けないからだをつくるようにしましょう。

~~~~~

## 11月8日は、いい歯の日

「80歳になっても自分の歯を20本以上のこせるように、歯を大切にしようという日です。歯は一度むし歯になったら自然にはなおりません。また、歯肉炎がひどくなると将来歯がぬけてしまうこともあります。正しい歯のみがき方を確認しましょう。



### 生えかわるから大丈夫?

「乳歯がむし歯になっても、抜けて永久歯に生えかわるから大丈夫だね」と思っている人はいませんか？ そんなことはありません！ 乳歯のむし歯が進むと、歯の根っこにむし歯の菌が行き、そこで「うみ」になって溜まります。永久歯は乳歯の下から生えますが、溜まった「うみ」を通るため、むし歯菌をもってしまふのです。ですから、歯みがきをしたり、むし歯ができた歯医者さんで治してもらったりなど、乳歯のときから気をつけることが大切です。

## 11月の保健目標

# 姿勢に気をつけよう

寒くなってくると、ついつい、背中が丸くなりがち。みなさんは、正しい姿勢を意識していますか？ 姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気をつけて正しい姿勢を習慣づけるよう心がけましょう。

## 授業中、こんな姿勢をしていませんか？

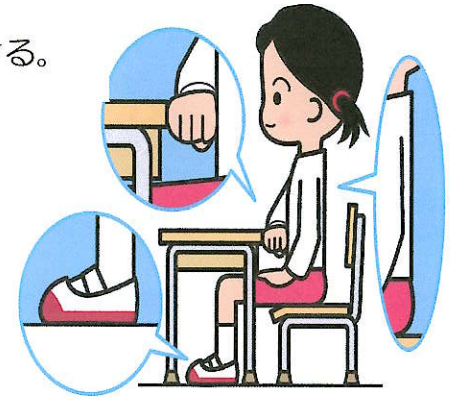


## こんな姿勢を続けていると...

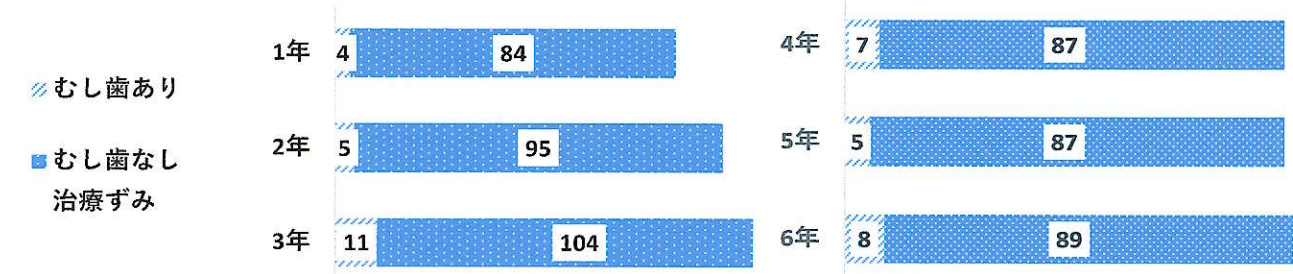
- 体がゆがむ。
- 肩こり、頭痛、腰痛の原因になる。
- 内臓をおさえつけるので、胃や腸の働きが悪くなる。
- 目がかかれ、視力が悪くなる。
- ほおづえをついていると、あごがゆがんだり歯並びが悪くなったりする。

## \*\*正しい姿勢\*\*

- グー** おなかと背中とはグーひとつ分あける。
- ペタ** あしは床にペタっとつける。
- ピン** 背中とはピンとのばす。



## 末広小学校のむし歯がある人の人数(11月1日現在)



むし歯は自然にはなおりません。そのままにしておくといひどくなり、本数もふえます。はやく治療しましょう。