ほけんだより

令和7年11月1日 西脇小学校 No.7



^{あき} 秋もすこしずつ深まってきましたが、この時期は朝晩と を持ち歩き、自分で服を脱ぎ着して調節するようにしましょう。 きょねん しゅうはや りゅうこうき はい そして今年はインフルエンザが去年より 5 週 早く流行期に入り ました。手洗いや睡眠をしっかりとるなどふだんの生活から予防 していきましょう。

こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事



11月6日(木)・・・朝9時~1 年生・3年生・5年生



歯科医さんが来てくれます

11月19日(水)・・・朝9時~2年生・4年生・6年生

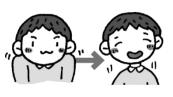




^{ጵセ} 寒くなってくると、どうしても肩に力が入って、背中が丸くなってしまいます。正しい 姿勢は心身の健康な発達にとても大切です。姿勢をよくする3つのポイントを紹介します。

* それぞれ、息を止めてしまわずに、深呼吸をしてリラックスしながらやってみよう! *

①肩を持ち上げて、ストン と落とす。



②おへそに 力 を 集 中 する。



③あごをひき、胸を張る。



みなさんの口の中では、順番に子どもの歯から大人の歯に生え変わっています。そのためどこかの歯が抜けていたり、新しく生えてくる途中のは、あたらと思います。



この時期に気をつけてほしいのが、「歯のみがき方」です!

みがき方には注意が必要!

たとえば、生え途中の奥歯は他の歯よりも 背が低かったり、歯肉がかぶさっていて 埋もれているところがあります。 だから、これまでと同じように、 しっかりみがいていても、奥歯に歯ブラシ の毛が届いていないことがあります。

ここがみがけていない!



*** は 奥歯のかみ合わせのみぞ、歯の横のみぞは、 とくにみがき残しが多いところ!



生えている途中の 歯のみがき方のコツ



「ロの横を指でグイっと広げて、歯ブラシを横から入れてみましょう。 歯肉があってみがきにくいところは、**タフトブラシ**を使ったり、 仕上げみがきをしてもらったりするのもいいですね!



タフトブラシってどんなブラシなの??

《タフトブラシ》

毛束が1つのヘッドの小さな歯ブラシだから、磨き残しやすき間にも使いやすいです。 まいきな 最近ではドラッグストアや 100均にもおいています。

私たちの国はとても長生きする方が多いですが、ただ長生きするだけでなく、健康で楽しいと思えるような人生を送るためにも、80歳で20本以上の歯を保つようにしましょうという「8020運動」があります。これから大人の歯に生えかわっていくみなさんにもこの「8020運動」を意識しながら日々の歯を大事にする習慣を身につけていきましょう。