



2024. 11月号
有野小学校 保健室

ながかった夏もようやく終わり、冬の足音を感じる季節となりました。朝は布団から出るのもつらくなってきましたね。

これからの季節は、登下校の時と昼間の気温の差が大きくなってくるので、肌着や脱ぎ着できる上着を着用するなどして、自分でできる風邪対策を心がけましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。
みなさんは正しい方法で毎日きちんと歯みがきができていますでしょうか？

この機会に、自分の歯みがきの回数やみがき方をふりかえてみましょう。

Q1 1日何回歯みがきをしているかな？

- ① 3回より多い
→すごい！その調子でがんばろう！
- ② 1～2回
→おいしい！おやつを食べた後にもみがくなどもう工夫してみよう！
- ③ まったく磨いていない
→むしばになってしまうかも・・・
すぐに歯みがきをしよう！

Q2 どんな歯ブラシを使っているかな？

- ① ブラシの毛先が広がっている
→すぐにこうかんしよう！
- ② ブラシの毛がそろっている
→ぱっちり！
1か月を目安にこうかんしよう！

○歯みがきの3ポイント！

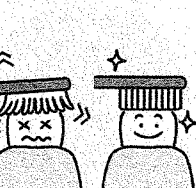
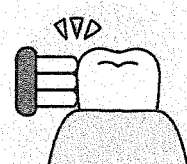
「3度の食後、3分以内に3分間」
いい歯のために歯みがきをしよう！！

歯を大切にしよう

正しい歯みがきの方法

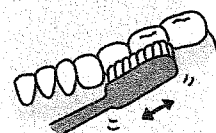
正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に
きちんと当てる



②軽い力で
みがく

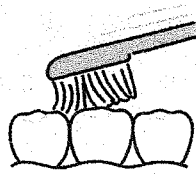
③歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



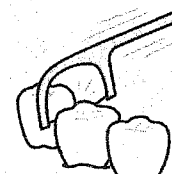
前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。



食べた後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

背中が曲がっていませんか？

姿勢が悪くなると、集中力が低下したり、疲れを感じやすくなったりと、授業をしっかり受けられなくなることがあります。また、肩や腰の痛みが起りやすくなり、元気に体を動かして遊べなくなることがあります。このように、姿勢が悪いと体にも心にも悪い影響をおよぼしてしまいます。

元気で楽しい学校生活を送るためにも、自分の生活をふりかえて今日からあなたも姿勢マスターをめざしてみよう！！

この行動、実は悪い姿勢になる原因です！！

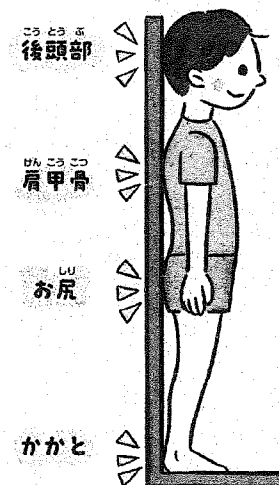
- ①すわるときに足をくむ
- ②机にひじをつく
- ③ねころびながら本やゲームをみる
- ④スマホやゲーム画面をみるじかんがながい
- ⑤いつも同じ側でカバンをもつ

姿勢を確認しよう！

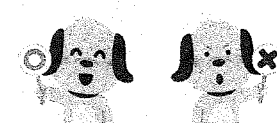
後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサインだよ。
良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



知ってる？ケガのウソ・ホント



1. ケガをしたら、ぜったいに消毒するべき？

→ウソ× 消毒は傷を治すために必要な細胞や菌も殺してしまうので、感染の危険がなければきれいな水で洗い流します。

2. ケガをしたら、キスを乾かさないうほうがいいのか？

→ホント○ 傷口を乾燥させると治りが遅くなりやすいので、ばんそうこうやパッドを貼って乾燥を防ぐ「湿潤療法」がおすすめです。

3. 鼻血は目頭をおさえたら止まるってホント？

→ウソ× 鼻血が出たときは小鼻(鼻の外側のふくらみの部分)をおさえましょう。
あたまの向きは下向きに！