

ほしやんたまり 11月

令和2年
11月13日(金)
久辺中保健室
11月8日は
『いい歯の日』

11月に入り、少し肌寒く感じる日が多くなってきました。肌着などで体温調節をし、手洗い・マスクで感染症を予防していきましょう。

11月の保健目標 「正しい姿勢を身につけよう」

脳にたくさんの酸素を取り込めば、脳が活性化し、集中力がUPします。

悪い姿勢を続けていると…

- ◆背骨もゆがみやすい
- ◆肩こり・腰痛の原因になる
- ◆疲れやすい
- ◆集中できない
- ◆あごがゆがんだり、歯並びが悪くなるなど

どうして**姿勢**を良くするの？

まずは、自分の状態に気づいて

直すことから始めましょう。

内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める

→ **内臓や脳がよくはたらく**

耳の穴、肩、大転子が一直線になるように

教材やノートと程よく距離が保てる

→ **視力低下を防ぐ**

からだが歪んだり猫背になったりしにくくなる

→ **見た目がキレイになれる**

両足の裏は床につける

背もたれに深くもたれすぎない



7月の歯科検診で、「治療が必要」と言われた皆さんへ、『むし歯治療お勧め』を配布しました。

むし歯や歯周病が悪化してしまわないうちに受診してくださいね。

歯科治療	終わった人	2人
	終わってない人	22人

よく噛んで食べよう

「よく噛んで食べよう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化する
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

今日からはじめよう！

- ① ひと口30回にチャレンジ
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。
●ごぼう ●れんこん
●こんにゃく ●タコ など



☆免疫力を高めて感染症を予防しよう！☆

免疫力UPするには…

- ◆規則正しい生活
- ◆バランスの良い食事
- ◆からだを温める
- ◆ストレスをためない など

11月のスクールカウンセラー
(玉元千鶴先生)相談日

25日(水)

時間 13:00～17:00

※保護者の方も相談ができます。
相談したい方は、担任か養護教諭まで

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行っていない



思い当たることはないかな？

たくさんチェックがついた人は…



むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるので、ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数

