



2023.11.6
昼生小学校 保健室
No.13

少しずつ朝の気温が低くなり、布団から出たくないな…と思っている人も多いのではないでしょ
うか。11月8日は、立冬です。こよみの上では、冬のはじまりです。これから、朝夕が冷え込み、肌寒く
なってきます。日中の寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあります。夜はお風呂でゆっくり体を温
め、早めに布団に入り、ゆっくり休んで疲れをとりましょう。

11月8日は いい歯の日

みがき残しはないかな？



軽い力で、こきざみに
動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを
使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

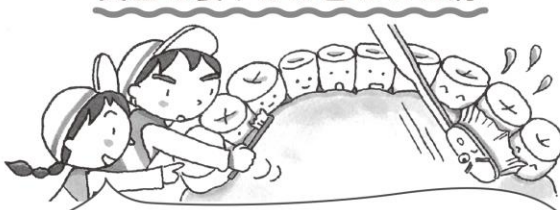
歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐ
きが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45
度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めになると毛先が届き
やすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを
90度にあてていないにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとで
かき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、
歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

☆ 治療が必要な人で受診がまだ済んでいない人は、早めに受診しましょう！

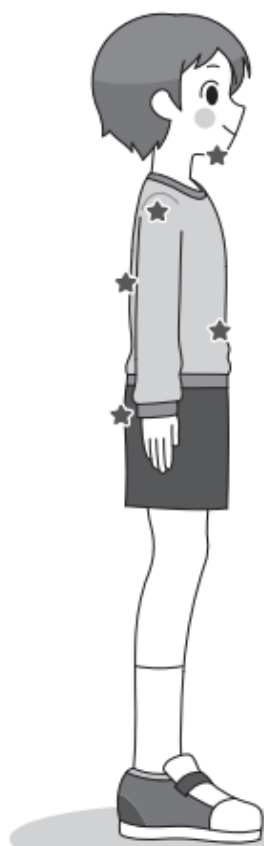
11月の保健目標



姿勢を正しくしよう

座っているときに背中をまるめたり、ひじをついて座ったり、足を組んだりしている人はいませんか？
姿勢が悪いと、体やこころの不調の原因にもなります。寒くなってくると体がまるめてしまいがちです。意識して、良い姿勢を心がけましょう。

良い姿勢になろう！



立っているとき

★Check! ☑

- ☐ あごを引く
- ☐ 肩の高さをそろえる
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ お尻の穴を締める



座っているとき

★Check! ☑

- ☐ あごを引く
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ イスに深く腰をかける
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 足を床につける

良い姿勢をしていると・・・
いいこといっぱい！！

😊 見た目もステキで印象アップ

姿勢が良い人は、元気で前向きな印象をあたえますよね。

😊 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働けません。

きちんと座ると、呼吸が楽になり、脳もしっかり働き、勉強がはかどります。

😊 疲れにくい

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。

