



ふじみ野市立上野台小学校
健康教育部 No. 6
令和6年11月 1日(金)



11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とすと、冬の足音が聞こえてきます。

寒くなってくると特に水を使う、手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようとして、いい加減になってしまいがちです。そういう時こそ意識して、手洗い歯みがきをていねいにすることが大事です。

暖房器具や冬服を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

11月の保健目標

ただ しせい

正しい姿勢ですごそう

登校中は気温が低くなってきました。そのせいで背中を丸めている人が増えています。気を付けましょう。

姿勢が悪いとどうなる？

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



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。良い姿勢を意識しよう。友達と一緒に確認してみよう。





3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯と歯ぐきの境目 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝 毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

奥歯の後ろ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも汚れが取れにくい場所があるよ。

この5カ所は意識して磨こう！

11月8日は、いい歯の日。5月の健康診断で見つかったむし歯は、いったいどうなっているでしょうか？ 順調に大きくなっていたら大変なことになるかもしれません。夏休みの歯みがきテストのことも、もう忘れてきていませんか？ 磨き方のチェックを思い出しながらしっかり磨きましょう。まだ歯医者さんに行っていない人は早くいくといいですね。

空気も気持ちも換気でリフレッシュ！

換気をしないと...

二酸化炭素が増える
人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる
窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう
室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる
汗や給食などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。