

ほけんだより11月



令和4年11月21日
神島田小学校 保健室



秋も深まり、朝晩が冷え込むようになりました。気温の変化に体がついていけない人も多いかもしれません。ゆっくりお風呂に入って、あたたかくして寝てくださいね。

先日全ての学年の校外学習が終わり、いよいよ発表会が近づいてきました。練習の成果が出し切れるように、体調を整えて本番のぞみましょう。



よい姿勢で勉強しよう

ノートと目の距離が近い人、猫背になっている人、ほおづえをついている人、足が机の横に飛び出している人…授業中の様子をのぞくと、いろいろな姿勢の人がいます。『よい姿勢＝身体に負担がない姿勢』なのですが、よい姿勢でいるためには、腹筋や背筋などの筋力も必要です。

悪い姿勢が続くと、視力低下の原因になったり、首や腰が痛くなったりします。姿勢を正しくすることで、脳の働きもよくなるため、勉強もはかどります。ぜひよい姿勢を心がけてください。



予防しよう!

歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる

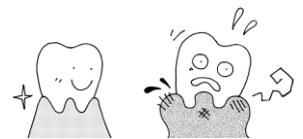


ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける

毎日の歯みがきは、むし歯を予防するだけでなく、歯肉炎を防ぐためでもあります。歯肉炎がひどくなると、歯が抜けてしまうこともあります。むし歯じゃなくても歯を失う原因になるのが歯肉炎（歯周病）なのです。



歯肉が赤っぽい色でプニプニしていたり、歯みがきで血が出たりする人は歯肉炎になっている可能性があります。ピンク色で引き締まった歯肉が理想です。大人になっても、おじいちゃんおばあちゃんになっても自分の歯でおいしくご飯が食べられるように、歯を大切にしましょうね。