



令和7年11月4日 No.8

射水市立片口小学校
保健室

すっかり肌寒い日が増え、冬の足音が聞こえてきました。11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、たくさんの「いい〇〇の日」が設定されています。11月1日は、数字の「1」がまっすぐ背筋を伸ばした姿に見えるということで「いい姿勢の日」だそうです。冬になると、寒くてつい背中を丸めてしまいがち。いい姿勢は、体をスムーズに動かすことができたり、集中力もアップしたりするなどよいことがあります。日頃からおなかにぐっと力を入れて、姿勢に気を付けて過ごしたいですね。



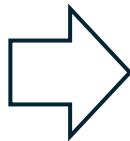
かぜかな?? と思ったら…ひどくなる前に予防しよう!

寒くなってきたので、かぜ症状のある人が増えてきました。私たちの体には「自然治癒力」が備わっています。かぜかな?と思ったら、自然治癒力を高める生活を心掛けて、悪化しないように気を付けて過ごしましょう。

かぜのひき始めのサインは?



- ・鼻水、くしゃみ
- ・悪寒
- ・だるさ、頭痛



悪化を防ぐためにできることは?

☆「自然治癒力」を高める生活をしよう☆

①たっぷり睡眠を

睡眠は自然治癒力を高めるための重要な時間! 体調が悪いときは睡眠時間を10時間は確保したいですね。



②体を温めよう



「3つの首」(首・手首・足首)を温めることで、体温を上げることができます。体温が上昇すると、自然治癒力が高まります。衣服の脱ぎ着で上手に体温調節をしましょう。

③食事は消化のよいものを

かぜを引いたときは、消化機能が低下してしまうので、おかゆやうどん等の温かく、消化のよい食べ物がおすすめ。



*自然治癒力を低下させる行動 気を付けましょうね

- ・生活習慣の乱れ(睡眠不足、栄養の偏り、運動不足)
- ・ストレスをためる。
- ・過度な運動をして、疲れをためる。



い い 姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の動きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



普段、歯の健康についてどのくらい意識できていますか？歯みがきの回数や磨き方はどうでしょうか。11月8日は「いい歯の日」です。親子で歯や歯茎の状態を鏡で観察して、歯みがきを見直す機会にしましょう。

5年生 歯周病予防教室を実施しました

射水市の歯科保健事業として、5年生を対象に歯周病予防教室を開催しました。当日は、歯科衛生士さんから歯肉炎や歯周病に関する知識や、歯の正しい磨き方について教えていただきました。また、子供たちは自分の歯茎の状態を鏡で観察したり、歯の染め出しで磨き残しを見付けたりする活動に真剣に取り組んでいました。秋の歯科健診では、学校歯科医の夏目先生から「5年生の歯がきれいになっていたね。」とお褒めの言葉をいただきました。

◎親子で歯茎の観察をしましよう◎

| ポイント | 健康な歯茎 | 歯肉炎の歯茎 |
|--------|-------------|-----------|
| 色 | うすいピンク色 | 赤色 |
| 形 | 三角 | 丸くふくらんでいる |
| さわった感じ | かたく引き締まっている | ブヨブヨしている |
| 出血 | ない | ある |
| | | |



◎フロスを使って歯垢を落としましよう◎

歯みがきの補助器具としてフロスを使うことがおすすめです。フロスは水ですすぎ洗いをして、糸がほつれるまで数回は使用可能だそうです。

