ほけん室より11月

令和５年１１月６日　さいたま市立大久保東小学校　Ｎｏ．８

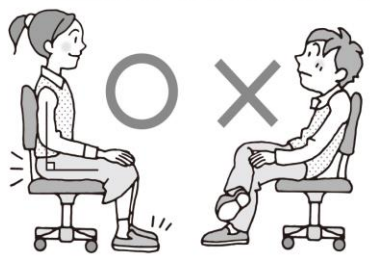
朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。体が寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。着る服の調節をして、暖かくして過ごしましょう。手洗いもこれまでと同じように、石けんでていねいに洗いましょうね。

今月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。正しい姿勢で座れているか、お友達同士で確認してみてください。正しい姿勢になるように、ポイントを読んで、やってみてください。

・・１１月の保健目標・・

姿勢を正しくしよう

正しい姿勢で座っているかな？

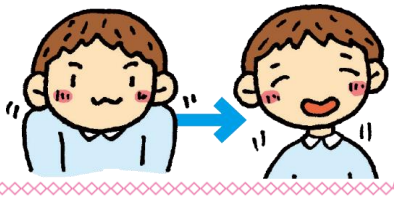


- ☑ 背筋が伸びている
- ☑ 足と背中が90度になっている
- ☑ 両足が床についている
- ☑ イスに深く腰をかけている

姿勢が悪いとこんなことが起こります

姿勢をよくするポイント

①肩を持ち上げてストンと落とす



②おへそに力を集中する

③あごを引き、胸を張る

インフルエンザが流行しています！

大久保東小では、インフルエンザで学校をお休みする人が増えてきました。

引き続き、手洗い・うがい、バランスよい食事、よい睡眠、服装の工夫等、感染症の予防ができる行動を心がけましょう。

いい歯の日に合わせて、はみがきカレンダーとはみがきテストを１１月７日から始めます。６月のはみがきテストよりもきれいにみがけるように、がんばって取り組んでみてください。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

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。

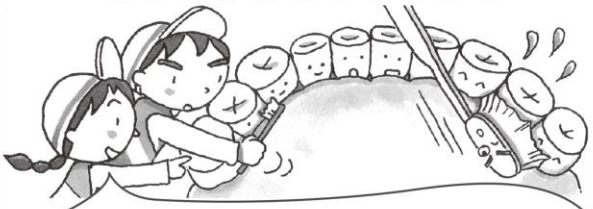
みがき残しやすいところ ②

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



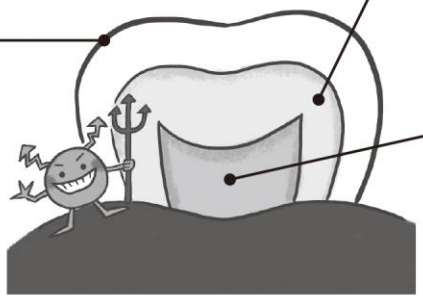
奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

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。

気づかないうちに… 虫歯はどこまで進んでいる？



エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。

象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

痛みを感じ始めたら
もう赤信号！

早めに
歯医者さんへ
行きましょう！