

えがお 11月

令和6年10月31日 11月号
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ただしい姿勢をしよう

校長 藤田 暁美

養護教諭

あさ ゆうがた きおん さむ かん おお たいちょう くす ほけんしつ く ひと
朝や夕方の気温が寒く感じる事が多くなり、体調を崩して保健室に来る人
や、お休みをする人が増えています。上着を使って衣服の調節をして、風邪を
ひかないように気を付けましょう。

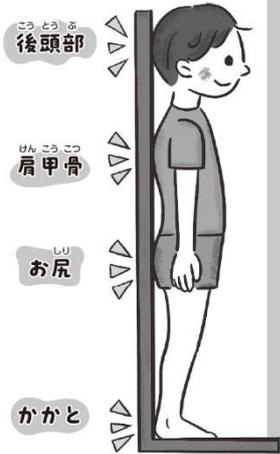
こんげつ ひ かつ
今月のほけんだよりは「いい〇〇の日」スペシャルです。11月は、「いい〇
〇の日」がたくさんあります。そのなかでも、1日の「姿勢」、8日の「歯」、9
日の「空気」について取り上げます。自分の体や健康を見つめなおすきっかけ
にしてくださいね。



姿勢を確認しよう！

こう どう ぶ けん こう こつ おしり かがと
後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう

こし かべ あいだ て かい すま
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。
とも かくにん
友達と確認しあってみてね。



姿勢が悪いとどうなる？

し せい わる
姿勢が悪いと
からだ わる えいきょう
体にも悪い影響があります

かた よう つう
肩こりや腰痛などの
からだ ふ ちよう お
体の不調が起こりやすくなる
いち ぶ きんにく かんせつ
一部の筋肉や関節に
ちから はい
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
からだ ふ ちよう お
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



ふと
太りやすくなる
ないぞう せい
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
じよう ばたら
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
ていか しょうかきゆうしゆう
低下すると、消化吸収が
うまくてできなくなって太
りやすくなります。



つか
疲れやすくなる
せ なか まる むね ひら こきゆう あさ
背中が丸くならず胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
さん そ からだ い わた のう かつ
りにくくなります。酸
そ へ けつりゆう わる
素が減ると血流が悪く
ひろろぶしつ
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



しゅうちゅうりよく お
集中力が落ちる
けつりゆう わる のう さん そ
血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
どう せい か
動が低下します。また、
つか じょうたい つづ
疲れた状態が続きやす
しゅうちゅうりよく ていか
いので集中力が低下し
ます。



歯を大切にしよう

11月8日は
いい歯の日

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 **歯と歯ぐきの境目**

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

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 **奥歯の後ろ**

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

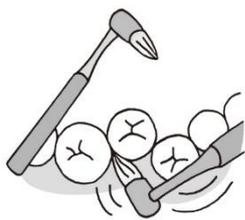
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

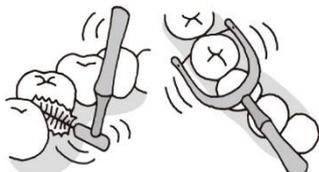
奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

11月9日はいい空気の日

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の窓を開けること



換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

片側だけを開けるより、向かい合わせで窓やドアを開けるほうが効率よく換気ができます。閉め切った部屋には、ウイルスや二酸化炭素がたまり、頭がぼーっとしたり、感染症にかかりやすくなります。ぜひ良い換気を心がけてくださいね。