ほけんだより 11月

八俣小学校　令和6年11月

歯みがきは「むし歯・歯肉炎予防」だけではない！？

インフルエンザ予防といえば…？「手洗い・うがい」がすぐに思いうかぶでしょうか。実は、歯みがきも有効だということを知っていますか？

なぜなら、インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取りのぞけば、感染しにくくなるそうです。

かぜやインフルエンザにかかりやすくなる季節です。「早寝・早起き・朝ご飯」「手洗い・うがい」に加えて「歯みがき」も習慣にしていきましょう。

11月8日は **いい歯** の日

7つの かむといいこと

だ液がたくさん出る

①むし歯を予防
②がんなどの病気を予防
③消化・吸収をよくする

脳を刺激

④肥満を予防
⑤学習力アップ

口の周りの筋力アップ

⑥表情が豊かに
⑦くいしばる力アップで
運動能力アップ

よく かむ ための合言葉

- **い** 意識して噛んでみよう（1口30回）
- **い** いつもより大きくカット（食材を噛みごたえのある大きさに）
- **は** 早食いは、NG
- **の** 飲み物で流し込まない
- **ひ** 一口を少なめに

秋・冬は感染症流行の季節

感染対策できていますか？

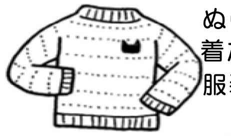
今年もかぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス、マイコプラズマなどの感染症が流行する季節となりました。

感染対策の基本をおさらいしましょう。

うがい・手洗い

うがい・手洗いも15秒以上

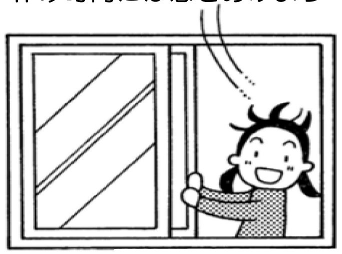
衣服の調整



ぬいだり着たりしやすい服装

換気

休み時間には窓をあけよう



咳エチケット

咳が出るときはマスクをつけよう

湿度を保つ

部屋の湿度は50～60％が理想

規則正しい生活

十分な睡眠と栄養をとろう

11月1日は いい姿勢の日

「１」という数字は背筋がピンと伸ばした様子に見えることから、１１月１日は「いい姿勢の日」とされています。

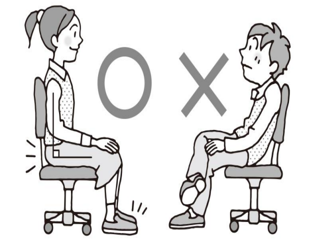
勉強や読書をしているときや、タブレットを見ているときに背中が丸くなっていませんか？背中が丸くなっていると、肩がこり、頭痛やや目の疲れなどさまざまな不調を引き起こしてしまうことがあります。

原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10％で、体重30kgの人なら約３kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えていますが、頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

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