



# ほけんだより



令和5年 11月16日  
千代田東部小学校  
保健室

朝や夕方はとても肌寒くなり、どんな服を着たらちょうどよいのか迷ってしまう季節ですね。暑さや寒さは人それぞれです。自分にあった服装をするようにしましょう。脱いだり着たりできるものがあると調節できていいですね。また、自分の着る物には記名をして、脱いだものは忘れずに持ち帰りましょう。

## こんな姿勢になってない？

ねこぜ  
猫背に



なっていない？

ノートに顔が  
ノートに顔が



ちか  
近すぎない？

立った状態の  
立った状態の

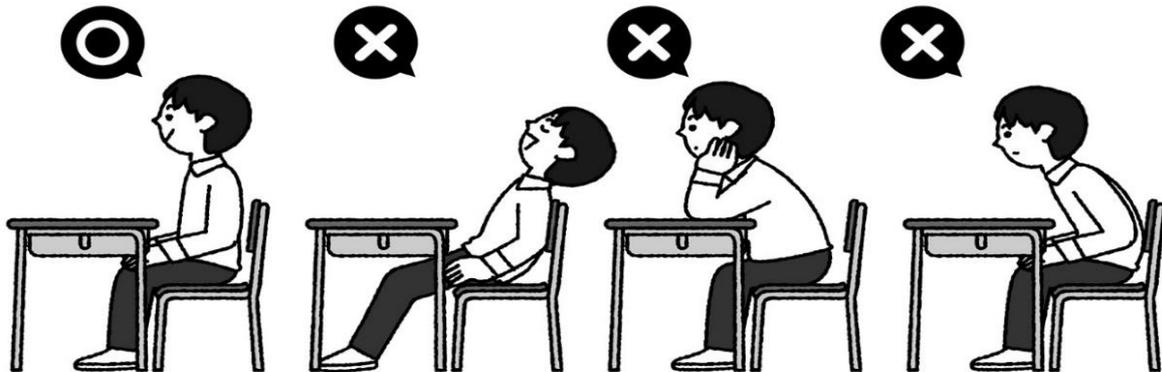


よい姿勢

座った状態の  
座った状態の



よい姿勢



わる  
悪い姿勢で



よくないことが

悪い姿勢を続けると、体全体のゆがみにつながり、肩こりや腰痛、視力低下、などが起こります。勉強をするとき、食事をするとき、テレビを見るとき、立っているときなどさまざまな場面で、自分の姿勢を見直してみるといいですね。

# 歯 (むし歯) について



5月に歯の検査結果を配布して6か月がたちましたが、歯の治療は済みましたか？  
 むし歯が歯の神経まで進行すると痛みが出て、さらに進むと大きな穴が開いてしま  
 います。治療しなければ、どんどん悪くなります。また、むし歯はかみ合わせに影響し、  
 体の重心がブレたり歯をくいしばれなかったりして、運動能力の低下につながりま  
 す。年をとっても自分の歯でおいしく食事ができるように、早めに歯医者さんへ行き、  
 治療を受けましょう。

〇まだ受診をしていなくて受診勧告書をなくされた方は、再発行することができます。担任または保健室まで  
 連絡をお願いします。

## むし歯〇・×クイズ

Q1. むし歯はなりやすい人となりにくい人がいる？

Q2. 歯は鉄よりもかたい？

Q3. 人間の歯 (永久歯) はすべて生えると40本ある？

こたえは下にあるよ！

## 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

<p>全面</p> <p>↓</p> <p>例: 歯の表面、 かみ合わせなど</p>	<p>つま先</p> <p>↓</p> <p>例: かみ合わせの小さな凸凹、 奥歯と奥歯の間など</p>	<p>わき</p> <p>↓</p> <p>例: 歯と歯肉の境目、 前歯と前歯の間など</p>	<p>かかと</p> <p>↓</p> <p>例: 前歯の裏側、 奥歯の手前側など</p>
--	--	---	---

- 〇 〇 〇
01. むし歯のなりやすさは1人ひとり違います。口の中の状態や習慣など、1人1人違うところにむし歯になります。
02. 歯の表面をおろしているエナメル質は、体の中で一番かたいです。
03. 人間の歯 (永久歯) は全て生えると28本 (親しらすが生えると32本) になります。