


**ほけんだより 11月**  
 R5.11.7  
 唐津市立大良小学校  
 保健室  
 文責 ○○○○

秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。昼間は暖かいため、薄着で学校に来る人がたくさんいますが、体温調節ができる服装を心掛けましょう。

**寒そう... 暑そう...**

朝、登校する様子を見ていると、肩をすくめながら来ている人がいます。反対に、日差しが強い日に、何枚も重ね着をして遊んでいる人がいます。体温の変動は体力をたくさん使ってしまうので、疲れやすくなります。

今月は【季節にあった服装をしよう!】という掲示物にしました。これをきっかけに、自分の服装に意識を向けてほしいと思います。

**★今月の掲示物 その1★**




**11月8日は  
いい歯の日**

みなさん、歯を大切にしていますか?

1学期にはブラッシング教室で正しい歯の磨き方を学習しましたね。今も正しい歯の磨き方を続けることができているか?もう一度、自分の磨き方を見直してみましよう。

**挑戦! 歯のクイズ!!**

Q. 大人の歯の本数は?

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



Q. 歯が抜ける原因第1位は?

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



Q. 歯の定期健診の頻度は?

- ① 3か月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



Q. 虫歯になりやすいのは?

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



答えは、うら側にあります(\*^\_^\*)

**歯科受診状況**

今年度の歯科健診後、健診結果を全員に配布しています。そのうち、歯科受診対象者は**26名**でしたが、11月1日時点で受診票の回収ができていますのは**12名**となっております。

むし歯をほったらかしにしておくと、痛みが出てくることもあります。早めの受診をお願いいたします。



**★今月の掲示物 その2★**



今月は「歯」についての掲示物も作成しました。楽しみながら歯について学習できるように、あみだくじやクイズにしています。掲示後、早速子供たちが答えてくれました! (\*^\_^\*)

11月の  
保健目標は.....

**~ 正しい姿勢を身につけよう ~**

“悪い”姿勢をしていると...

**体の不調の原因になる**

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。



**心の不調の原因になる**

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。



“良い”姿勢をしていると...

代謝があがる!

集中力アップ!

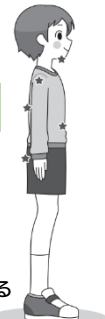
座っているとき

- ★CHECK★
- あごを引く
  - 背筋を伸ばす
  - イスに深く腰をかける
  - おへその下に力を入れる
  - 足を床につける



立っているとき

- ★CHECK★
- あごを引く
  - おへその下に力を入れる
  - 背筋を伸ばす
  - お尻の穴を占める



**良い姿勢で  
健康に過ごそう!**

## 【 歯のクイズ 】 答え

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



A. ③28本

子供の歯は生えそろうた状態で 20 本。大人の歯に生え変わっていく間に 28 本になります。人によって少しだけ数が違うことがあります。

Q. 歯が抜ける原因第 1 位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



A. ②歯周病

歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



A. ①3ヶ月に1回

虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合もあります。虫歯がなくてもこまめな受診をしましょう。

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



A. 全部

虫歯になりやすいのは、食べかすがつきやすく、取りにくいところです。歯みがきをするときに意識して磨いてみましょう。