

# ほけんだより

うらもあります。  
おうちの人といっしょ  
に読みましょう。

平成28年11月1日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
養護教諭 白厩 英子

児童数

感染症の流行が心配な季節になりました。

感染症対策と言えば、うがい・手洗いがすぐに思い浮かびます。そして、生活リズムを整えることも大切です。また、インフルエンザには実は、「歯みがき」もとても有効な予防法です。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除けば、感染しにくくなるのです。

これからの季節、予防にも力をいれて、毎日元気に過ごしましょう。

外遊びで元気な  
からだづくりをしましょう



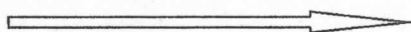
## 11月のほけん目標

## 姿勢を正しくしよう

どうして **姿勢** を  
よくするの？

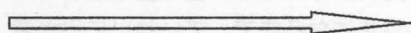
まずは自分の状態に気づいて  
直すことから始めましょう。

☆内臓が押さえ込まれず、肺に酸素をたくさん取り込める。



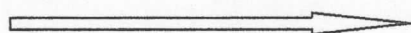
内臓や脳がよくはたらくから

☆教科書やノートとちょうどよい距離が保てる。



視力低下を防ぐ

☆からだがゆがんだりねこ背になったりしにくくなる。



見た目がキレイになれる

耳の穴・肩・大転子が  
一直線になるように

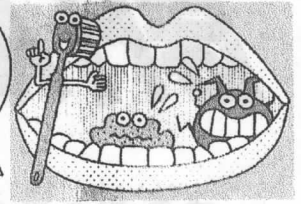
両足のうらは床につける



背もたれに  
ふか深くもたれ  
すぎない

その方法でだいじょうぶ？  
いつもの 歯みがき  
セルフチェック

11月8日は「いい歯の日」。あなたの歯みがきレベルをチェックしよう！



- 歯ブラシの毛のかたさは、「ふつう」である。
- 歯ブラシは1ヶ月に1回、新しいものに交換している。
- 食事の後はかかさず歯みがきをしている。
- 毛先が広がらない程度の力で、やさしくみがいている。
- 歯ブラシをこまかく動かし、1本1本ていねいにみがいている。
- 汚れのたまりやすい場所は歯ブラシの当て方を工夫したり、時間をかけたりしてみがき方に気をつけている。
- みがく順番を決めている。
- 歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている。
- みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている。
- 歯医者さんで、定期的に歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている。

あなたの歯みがきレベルは・・・

チェックの数が 9～10個

★★★★★

その調子！ ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手にみがいてもとれません。定期的に歯医者さんへ行ってケアしてもらえばハツチリ。



チェックの数が 6～8個

★★★★☆

みがき残しはないですか？ 鏡で見ると汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいにみがきましょう。



チェックの数が 3～5個

★★★☆☆

歯ブラシの使い方をチェック。えんぴつを持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。みがく場所に応じて毛先を上手に使い分けましょう。



チェックの数が 0～2個

★★☆☆☆

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は菌が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に入念に！

