



令和5年11月2日  
練馬区立泉新小学校  
校長 宮崎 晴美  
保健室 小川 奈緒子

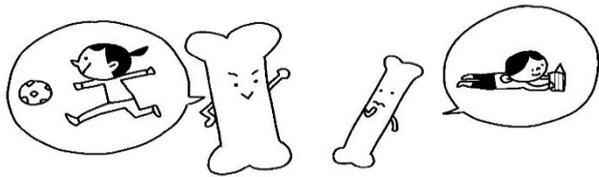
朝晩は本格的に寒くなり、冬もすぐそこですね。気温の変化が激しいこの時期は体調も崩しやすいです。中休みや昼休みは元気に外で身体を動かし、夜はたくさん睡眠をとって、冬のウイルスに負けない元気な身体を作りましょう！



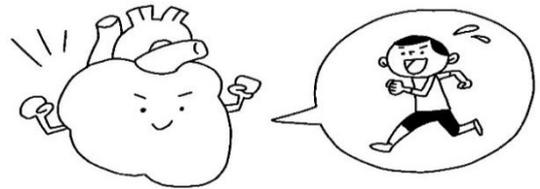
そと げんき  
外で元気にあそぼう

運動をするとどんないいことがあるの？

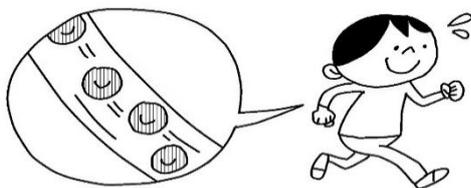
ほね きんにく つよ  
骨や筋肉を強くする



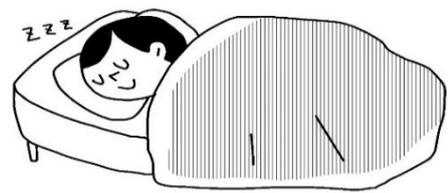
ないぞう けんこう  
内臓の健康をたもつ



けつえき なが  
血液の流れがよくなる



ぐっすりねむれる



うんどう ぶ そく  
運動不足になると・・・



食事で補給したエネルギーが消費されず、脂肪となって体の中にたまってしまい、肥満の原因になります。脂肪は、内臓や血管にもたまり、重い病気にもつながります。また、大人になったとき、骨が折れやすくなる病気「骨粗しょう症」になることもあります。これからも元気に過ごしていくために、日頃から運動をする習慣をつけましょう！

# ◆◆ 歯みがきパトロール隊 ◆◆



11月8日は「いい歯の日」です！

みなさんは、歯の定期検診は行っていますか？ご飯を食べていて、痛いな〜…しみるな〜…と気になるところはありますか？この機会に、歯みがきパトロール隊と一緒に歯のみがき残しが多いところをかくにん確認していきましょう！

**① みがき残しやすいところ ①**

**歯と歯のあいだ**

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。  
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

**② みがき残しやすいところ ②**

**歯と歯ぐきのあいだ**

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

**③ みがき残しやすいところ ③**

**奥歯の裏やかみ合わせの溝**

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

**④ みがき残しやすいところ ④**

**前歯の裏**

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

**虫歯は感染する？**

虫歯菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。

口の中の歯垢にいる虫歯菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面を溶かすと虫歯になってしまいます。

そのため、虫歯のある人とない人が回し飲みをしたり、箸やスプーンなどを共有したりした時、唾液と一緒に虫歯菌が移動することがあります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらずに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。