

おやんだまり 11月

令和2年11月5日
練馬区立南田中小学校
養護教諭 福永 智彩歌

11月の保健目標
しせい せいかつ
よい姿勢で生活しよう

11月は健康にまつわる記念日がたくさんあります。8日は「いい歯の日」、9日は「いい空気の日」、10日は「いいトイレの日」、12日は「いい皮膚の日」です。どれも健康に欠かせないものばかりですね。今月は、様々なことから健康について考えていく1か月にしていきたいと思います。

小さいときから習慣にきれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…
お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？

むし歯のあの子のヒミツは…

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていたAさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？
お水やお茶をよく飲んでいるよ

甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

歯みがきは？
ごはんを食べたらいつもみがいているよ。特に寝る前はしっかりみがくよ

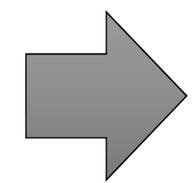
むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

おやつは？
甘いものは少ししか食べないよ。食べる時間は3時に決めているよ

むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくらせて、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

かむ回数？
ひとくち30回以上かむようにしているよ

よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。



「筋力」がポイント
ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。
ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

お手伝いでよい姿勢!?
もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然と色々な動きをする家事は筋力アップにぴったり。小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。