

ほげんだより 11月

令和7年11月4日
東国分爽風学園
市川市立稲越小学校
保健室

つい先日まで、暑いと言って言っていたのに、今年は夏から急に寒くなったように感じます。これからはさらに寒くなっていく季節。体が冷えて、体調をくずしたり、かぜをひいたりする人が増える時期でもあります。衣服で上手に体温調節をしましょう。

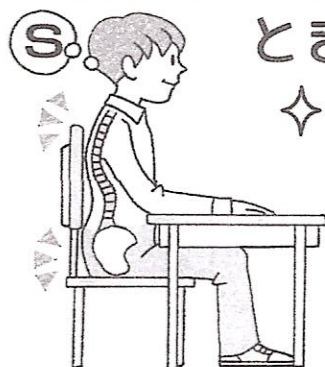
また、きちんと手洗いをし、栄養と休養を十分とってしっかり体調を整えましょう。もし、具合が悪くなって高熱が続く、嘔吐をくり返す、などの症状がある時は、早めに受診しましょう。

おうちの人と一緒に
読みましょう！



正しい姿勢

S. ときどき思い出して、
ピンツとね



理想的な座り方の基本は、
骨盤がピンと立っていること。
背骨が自然とS字カーブを描くので、
クッションのはたらきで、重い頭が
乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を
椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで
完成です！

こうした姿勢をずーっと続けていると、
将来、体のどこかが痛くなるかも...

こんな座り方をしていませんか？

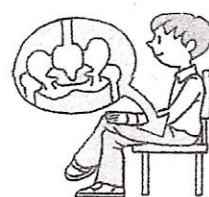
背中が丸い

重い頭が前に
出てしまいま
す。肩こりや
腰痛を引き起
こします



足を組む

股関節や
骨盤が傾
きます



そっくり返る

腰に大きな負担が
かかります。頭の
重さが首から背中
の筋肉にのしかか
り、首や肩への負
担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支え
るので、肩の負担
になります。背中
はまっすぐですが、
重心は前に移動し
ます



ほおづえをつく

頭の重さを腕
で支えるので、
肘をつくより、
背中が丸まっ
てしまいます



足がブラブラ

足が床につか
ないと、踏ん
張ることがで
きず、骨盤が
不安定なまま
になります



—11月8日はいい歯の日！—

むし歯 ぜい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



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



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。

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



かむ回数は？

ひとくち30回以上
かむようにしているよ



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。
おやつをだらだら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。

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。

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。

治療から予防へ...

定期的に歯科医院へ通おう！



稲越小学校でむし歯がある人の数は、4月の検診
では58人(28%)でした。

そのうち、夏休みまでにむし歯を治療した人は、
24人(41%)です。まだ、歯医者さんに行ってい
ない人は、すぐに治療を始めましょう。

また、「むし歯はない」と言われた人も定期的に
歯医者さんに行き、みがき残しをチェックしてもら
ったり、自分ではとれない歯の汚れをとってもらっ
たりすることはむし歯を予防し口の中の健康を守る
ためにとても大切なことです。

かかりつけの歯医者さんに定期的に通って、一生
自分の歯で過ごせるようにしましょう！