



杉並区立馬橋小学校保健室

令和6年11月1日

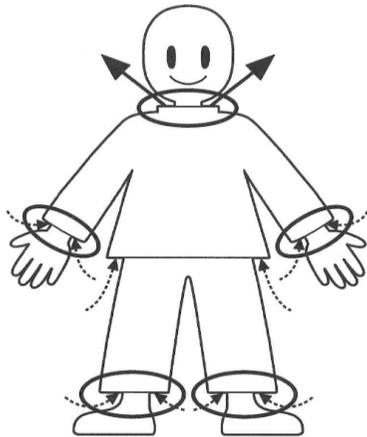


じょうず 上手に重ね着をしよう



寒い日が増えてきました。天気や気温、何をするかに合わせて、衣服の調節をしましょう。また、室内と室外で気温差が大きいこともあるので、重ね着をしておき、上手に脱ぎ着をしましょう。

あなた 暖かさを作るのは空気



外の冷たい空気は、開いたそで口などから服の中に入ります。また、服の中の暖かい空気は、えり元が開いていると外に出てしまいます。寒さが厳しい季節は、○の部分が開まった衣服を選んだり、マフラーや手袋を活用したりすることで、暖かさを保ちましょう。

## “姿勢体力”を身につけよう!

### ★“姿勢体力”ってなあに?

姿勢体力とは・・・  
45分間（授業1時間分）、余裕で良い姿勢（自分の体をまっすぐ立てて座る）でいられる体力（筋力とバランス感覚）のことをいいます。

よい 姿勢

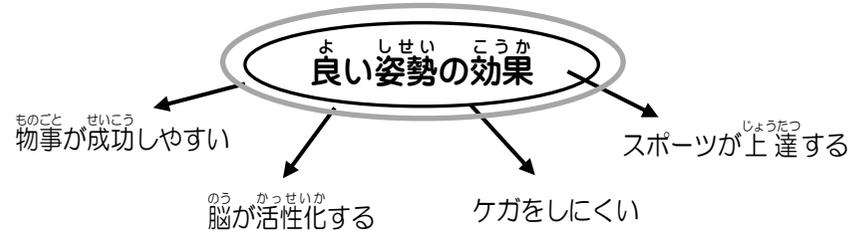


### ★なぜ良い姿勢は身につかないのかな?

体力が身につけていないことが原因です。良い姿勢を保つには、そのための筋力とバランス感覚＝姿勢体力が必要です。トレーニングすれば誰でも身につきます。

### ★なぜ良い姿勢は大切なのかな?

良い姿勢を保てるということは、体力が備わった健康な体である証拠だからです。



良い姿勢でいると、良い効果が現れてきます。効果を考えると、良い姿勢をしようという気持ちが高まると思います。

毎日少しずつよいので、良い姿勢を意識するようにしましょう。毎日意識して取り組むことで、姿勢体力も身につけていきます。





# くち なか けんこう みなお お口の中の健康を見直そう!

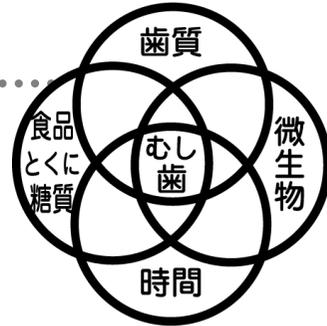
## ~11月8日は「いい歯の日」~

しょうぶな歯のためには、お口の中の健康を保つことが重要じゅうようです。おじいさんやおばあさんになっても、自分の歯じぶんでおいしくご飯はんが食べられるように、正しい習慣しゅうかんを身につけていきましょう。

### ●どうしてむし歯になるの?

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4つの条件が重なり合った時、むし歯になります。

歯質は遺伝的な要素もあり、変えることができませんが、それ以外は正しい習慣を身につけることでクリアできるものです。



### ●健康な歯を作る3つのポイント!

#### 食べたらみがく習慣を

特に寝る前は丁寧に歯をみがきましょう。寝る前がポイントです。

#### 早めに受診を

早く発見し治療することが大切です。学校からの「お知らせ」で受診を勧められたら、早めに受診しましょう。

#### 栄養バランスのよい食事を

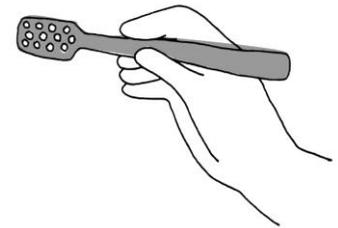
バランスのよい食事で糖質の取りすぎは抑えられます。また、骨・歯によいとされるカルシウムは、ビタミン類と一緒にとることで吸収されやすくなります。



### ●歯みがきは3つの「〇〇すぎ」に注意しよう!

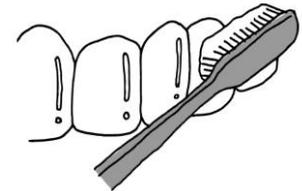
#### ①力の「入れすぎ」注意

歯や歯肉(歯ぐき)を傷つけないように歯ブラシは軽く持ち、軽い力でみがきます。食べかすは、軽い力で十分みがき落とせます。



#### ②動きが「大きすぎ」注意

歯と歯の間など、みがきづらい部分に気をつけながら、1本1本ていねいにみがいていくことが基本です。歯ブラシは小さざみに動かしましょう。



#### ③歯みがき粉の「つけすぎ」注意

歯みがき粉をつけた満足感で歯みがきが不十分になることもあります。明らかにつけすぎは、よくありません。

