

# すくすく



令和6年11月11日  
朝日西小学校  
保健室

朝晩は寒くなり、だんだん冬が近づいてきました。まだ寒さに体が慣れていないこの時期は体調を崩しやすくなります。寒いと思ったときに羽織れる上着を用意する、暖かい下着を着てくるなどして寒さ対策をするようにしましょう。

## 11月の保健目標 姿勢を正しくします

### 良いしせいのためのグー・チョキ・パー



●つくえと体の距離は、グー1つ分にする。



●つくえはチョキではさんだらひじが直角になる高さがよい。



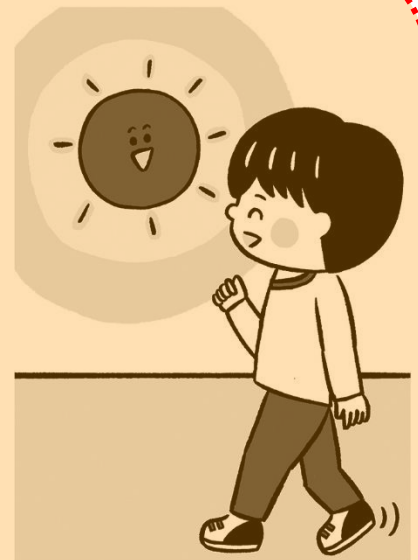
●字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。

### 太陽の力ってすごい!

朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぼかぼかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな〜」と感じますよね。実は、その感覚は科学的にも正しいのです!

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



# 歯みがきカラーテスト

カラーテストで赤くなったところを意識して歯をみがくようにし、普段の歯みがきを見直してみましょう。

歯みがきカラーテストを配布しています。記入をして11月12日(火)までに提出しましょう。

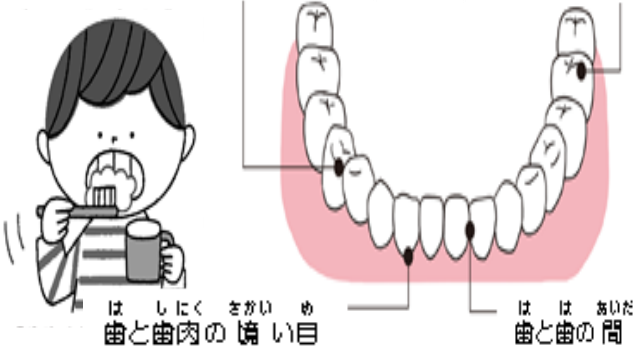


“歯の健康”は自分で  
守っていきましょう!

“いい歯”のために…みがき残しに注意

歯並びの悪い部分

おく歯のみぞ



★これらはみんな、歯をみがくときに「みがき残し」になりやすい部分。つまり「むし歯、歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきでは特に意識して、ていねいにみがくように心がけましょう。

前回の歯みがきテストでみがき残していた部分を頭に思い浮かべて、念入りに工夫してみがきましょう。ていねいにみがくことを習慣づけましょう。

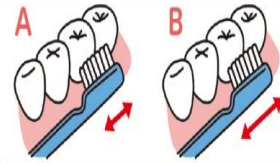
★鏡で見て、ペロでさわって、「どの部分もきれいでツルツル!」という歯に仕上げましょう。

いい歯にしよう!  
歯みがきミニ

Q&A

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく



Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- A: こきざみに動かす
- B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…?

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は  
歯みがきで…?

- A: なおせる
- B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…?

- A: 1か月に1度くらい
- B: 3か月に1度くらい



(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)