

ほけんだより

11号

2025.10.31

高石市立東羽衣小学校

朝晩の冷え込みに体調を崩しやすい時期ですね。

気温の変化に対応できるよう、重ね着などで上手に体温調節をしましょう。

風邪や感染症も増えてくる季節なので、手洗い・うがいをしっかり行うことが大切

です。また、十分な睡眠と栄養のある食事をとることで元気に過ごすことができます。

す。これからの季節も健康に気をつけながら、楽しく過ごしていきましょう！

～11月8日「いい歯の日」～

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。

食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



食えるとき、かむ回数が少ない（30回以下）

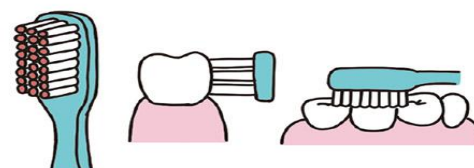


食べた後に、歯みがきをしないことがある

歯ブラシ

を上手に使おう

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。



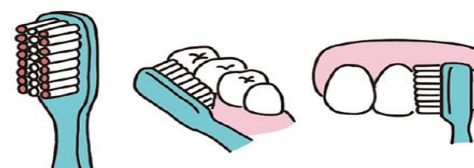
全面

歯の表面、かみ合わせ



つま先

かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など

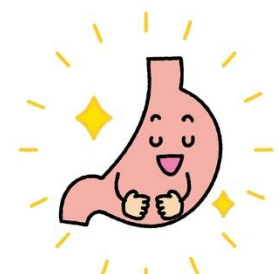


かかと

前歯の裏側、
奥歯の手前側など

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、
胃や腸のはたらきが
楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、
少しの量でもお腹
いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液が
たくさん出て、口の中を
きれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳に
よい刺激。集中力や
記憶力もアップ！