



令和7年10月31日
11月号
安城西部小学校 保健室

朝晩は特に冷え込み、冬が近づいていることを感じます。体調を崩す子も増えてきました。生活リズムを整えて、体調管理に気を付けてください。

さて、11月8日は「いい歯の日」です。みなさんの歯は「いい歯」ですか。大切な歯を守っていくために、毎日の歯みがきをていねいにしてほしいと思います。歯みがきのポイントについて確認してみましょう。

みがき残しが多いところをチェック！

歯と歯の間

- 歯ブラシの毛先が届くようにみがきましょう。
- 届きにくいところはデンタルフロスを使うときれいにみがけます。

歯と歯ぐきのあいだ

- 歯と歯ぐきの間に汚れがたまると、歯肉炎(歯ぐきの炎症)の原因になります。
- 歯ブラシを45度に当ててみがきましょう。

奥歯の裏やかみ合わせの溝

- 奥歯の裏は、歯ブラシをななめにすると毛先が届きやすくなります。
- 歯ブラシを90度に当ててみがきましょう。

前歯の裏

- 下前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにみがきましょう。
- 上前歯の裏は、歯ブラシを立ててみがきましょう。



みなさんは授業を受けるとき、足を組んだり、机にひじをついたりして座っていませんか。これらは、体や心の不調につながります。内臓の動きが悪くなって便秘の原因になったり、自律神経が乱れて気分の落ち込みの原因になったりするなど言われています。普段の姿勢を見直してみましょう。



よい姿勢を続けると…

- ★血流や内臓の働きが改善されて、代謝がよくなる！
- ★脳に十分な量の血液・酸素が届くため、学習の集中力がアップ！