

# ほけんだより 11月

長岡京市立長岡第九小学校 令和5年 11月

はちまるに一まる  
**めざせ8020** (80才で20本の歯) ! みんなで歯を大切にしよう!

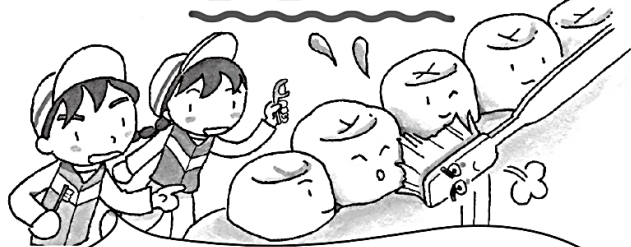
みがき残しはないかな?

軽い力で、こまめに動かすのがポイントだよ

## 歯みがきパトロール隊

### みがき残しやすいところ ①

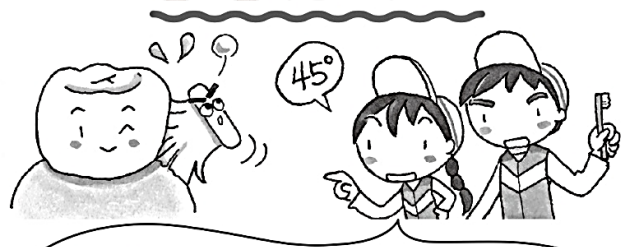
#### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。  
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### みがき残しやすいところ ②

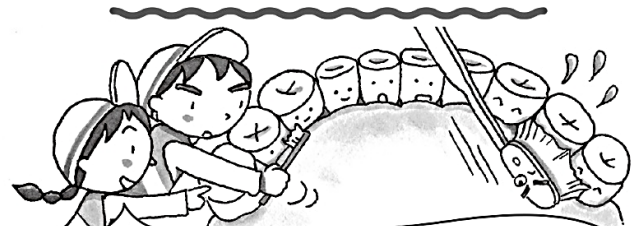
#### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

### みがき残しやすいところ ③

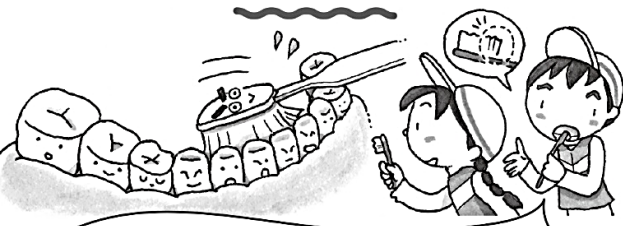
#### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

### みがき残しやすいところ ④

#### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

11月8日は「いい歯の日」です。むし歯や歯ぐきの病気になってしまうと食欲の秋を楽しめませんよ。10月には、4年生が学校歯科医の小倉先生と歯科衛生士の町先生から歯と口の健康について教わりました。学校のホームページにもその様子が載っているので見てみてね。「よく噛む、おやつ回数は少なくする、歯をていねいにみがく」この3つが大事なポイントです。

提出日は、11月9日(木)です。準備日は10日(金)

### 尿(おしっこ)の検査をします!

この検査では、おしっこをつくる腎臓の働きに異常がないかを調べます

#### 尿のとり方 正しくとらないと異常が出る場合があります

前日



ビタミンCが多いものはとらない(薬・ジュースなど)



夕食後は、はげしい運動はしない

ねる前に必ずトイレに行っておく



当日

目が覚めたらすぐ尿をとる



出始めの尿を少し流してから

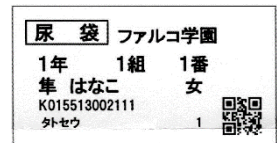


提出容器に移し、手を洗う



### 青い袋と容器にシールを貼ってください。

シールに印刷してある「QRコード」は、受付処理に使用しますので、濡れないようお願いいたします。



\*体調が悪い人や生理中の方は、二次検査(11月30日)の日に出すようにしましょう。

尿検査のセットは11月8日(水)に持ち帰ります。家に帰ったら、翌朝おしっこをとれるのを忘れないように紙コップと容器はトイレに準備しておきましょう!



体温調節しよう



服装で

「先生、寒い…！」と言って保健室へ来る人が増えてきました。秋から冬の気候へ、これからは寒いと感じる時間が増えていきます。薄着の人が体調を悪くしたり、おなか冷えて痛くなったりする姿も見られます。自分で体温調節できる服装を意識しましょう。

★体を冷やさないためのアドバイス★

- 気温によって脱ぎ着できるように上着を持ってくる
- 肌着を着る
- 首元が冷えない服装にする
- 長めの靴下をはいて、足首が冷えないようにする



「いい歯の日」だけじゃない！ 11月は「いい〇〇の日」がいっぱい！

- 11月1日…いい姿勢の日（正しい姿勢を心がけよう）
- 11月9日…いい空気の日（換気をして空気を入れ換えよう）
- 11月10日…いいトイレの日（トイレをきれいに使おう）  
（うんちを見て自分の健康状態をチェック）
- 11月26日…いい風呂の日（正しいお風呂の入りをしよう）  
☆他にもいろいろな「いい〇〇の日」があるよ！一度調べてみては？

～毎日、いい姿勢を心がけて健康に過ごそう！～



わる悪い姿勢をしていると・・・

**▲体の不調の原因になる**  
おなか圧迫されることで、血液の流れや内臓の働きが悪くなり、胃の病気や便秘の原因になることがあります。

こんなことをしていませんか？

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホやゲーム画面を見る時間が長い
- いつも同じ方でカバンを持つ

1つでも当てはまったら、姿勢が悪くなっているかもしれません。

チェックするポイント★

いい姿勢のポイント  
～立っているとき～

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴をしめる

**▲心の不調の原因になる**  
姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分が落ち込みの原因にもなります。不調が続くと心の病気につながる場合があります。

いい姿勢をしていると・・・

**○代謝が上がる！**  
血液の流れや内臓の働きが改善されて代謝がよくなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

**○集中力がアッスる！**  
背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢がよいと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。

いい姿勢のポイント  
～座っているとき～

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 両足の裏を床につける

