



令和3年11月1日
延岡市立北浦小学校
保健室
おうちの人とよみましょう♪

運動会を境に、ぐっと寒くなりましたね。みなさん、体調をくずしていませんか？

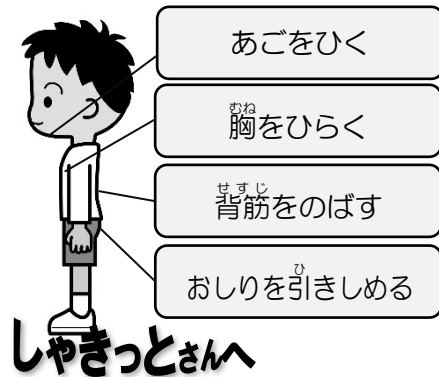
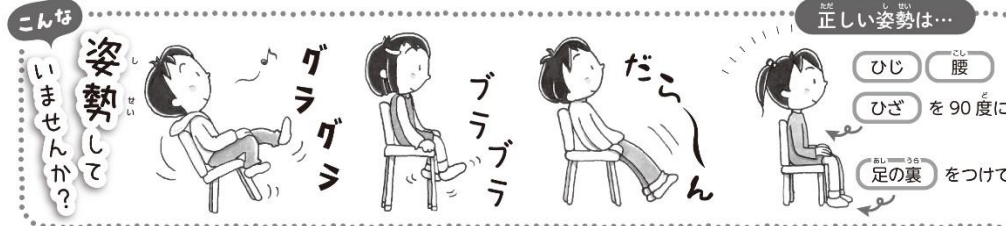
11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮ふ（12日）と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といっても、お祝いをする日ではなく、「みなさんに正しく知ってほしい」という願いがこめられているんですよ。

せっかくの記念日…自分の体や生活を見直すいい機会にしてくださいね😊



正しい姿勢は健康のもと

11/1 はいい姿勢の日



衣服はさまざまな素材や形のものがあり、それぞれに役割が異なります。気候や目的に合わせて、その場に合った衣服を選びましょう。寒くなるこれからの季節は、室内と室外で気温差が大きくなります。重ね着をしておいて、ぬぎ着ができるように着方も工夫しましょう。

	衣服の例	主な役割	選ぶコツ（普段）	選ぶコツ（運動）
下着		体から出る汗や汚れを吸収し、体を清潔に保つ	肌ざわりがよく、体に合ったサイズのものをえらぶ	吸収した汗がかわきやすいものをえらぶ
シャツ ブラウス		下着の上にきて、素肌を保護し、暑さや寒さをやわらげる	下着より少し大きめのサイズのものをえらぶ	のびちぢみして動きやすいものをえらぶ
セーター フリース		あたたかさを保つ	やわらかな素材で、空気を多くふくむものをえらぶ	ぬぎ着しやすく、まさつに強いものをえらぶ
ジャンパー コート		内側のあたたかさをにがさない	雨風を通さず、ぬぎ着しやすいものをえらぶ	汗などの内側の湿気のみを、にがすものをえらぶ



△冬の汗に注意

厚着をしたまま温かい室内にいと、冬でも汗をかきます。汗をふかずにいと、かわく時に体温をうばって体を冷やし、体調をくずす原因になります。上手にぬぎ着をして調節しましょう。

11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に『いいこと習慣』



せんしゅ
スポーツ選手は
は たいせつ
歯を大切にします?!

<p>いいこと習慣 01</p> <p>た 食べたら みがく</p>	<p>いいこと習慣 02</p> <p>ストップ! おやつ だらだら食べ</p>	<p>いいこと習慣 03</p> <p>くち ひとと口30回 もぐもぐする</p>	<p>いいこと習慣 04</p> <p>ねん 年に1~2回 は いしや 歯医者さんへ</p>
--	--	---	--

は 歯を「グッ」とかみしめると、ぜんしんの
きんりよく しゅんかんてき アップ たと やきゅう
筋力が瞬間的にUPします。例えば野球で
たま う
球を打つとき、サッカーでシュートをする
とき…強い力が出せるよう、無意識に歯をくいしばっています。むし歯があったり、かみ
あ 合わせがよくないと、しっかり歯をくいしば
ることができませんね。このことから、歯の健康はスポーツの競技力向上につながる
けんこう きょうぎりよくこうじょう
といわれているんですよ。スポーツがうまくな
りたい人は、歯医者さんへGO!

もしも歯が なかったら?

あーあ、
は めん どう
歯みがき面倒だな。
は 歯なんて、なくても
いいんじゃない?

その君!
は 歯を大切にしてい
ないね!

ズバァン

もしも歯がなかったら…
どんなことになるのか見てみよう

た もの 食べ物をかみ砕く
く ことができない

あれもこれも、
た 食べられないよ…

ただ はつ おん
正しく発音できない

@2#%&\$~

あゝ
あゝ

日本では、オリンピックの候補選手は、
定期的な歯科検診が義務となっています。

ほかにも…

だ液をしっかりと
出すことが
できなかったり

パワーが
で 出なかったり

こま 困ることが
たくさんあるよ

どうだった? たった1本
うしな 失うだけでも、かみ砕く力は
く 弱くなってしまうんだよ

たいせつ 大切さがよくわかったよ。
きちん と 歯みがきをして、歯を守るよ

★歯みがきのポイント★

- ① えんぴつと同じ持ち方で
- ② 軽い力で小刻みに動かす

げんき★クイズ

使うと歯が寒くなるもの
なんだ?

ヒント 文房具だよ

