

# ほけんだより 11月

令和7年 11月4日

酒河小学校保健室



## むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

## 甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にしておくのは避けましょう。



## あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないでだ液があまり出ないの、むし歯になりやすくなります。



## ～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

## 感染症を寄せつけない

### 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



### ☆ 秋の夜長にご用心！ ☆

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかしがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

### 睡眠不足 がもたらす影響 ☆

睡眠不足の悪影響

- イライラしやすくなる
- 集中力や記憶力が下がる
- ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



### 座っているときも

## いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

あごを引く  
机と体の距離は握りこぶし一つ分  
背筋を伸ばす  
足の裏を地面にしっかりつける  
イスに深く腰かける

11月1日は、『いい姿勢の日』です。あなたの姿勢は大丈夫ですか。正しい姿勢で、学習する習慣を身につけましょう。



☆次の人が気持ちよく使えるように、汚したらきれいに掃除しましょう！  
☆スリッパをそろえましょう！

## 保健室から

### 【マスクについて】

◎給食当番のマスク忘れが多いです。急にせきや熱が出ることもありますので、マスクは常にかばんの中へ3枚は入れておきましょう。

### 【口腔チェックについて】

◎11月 7日(金)9:00～1・2・3・4年生  
※朝の歯みがきをていねいにしましょう！  
◎11 月中に体重測定・視力検査を実施する予定です。