家庭数

ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
鷹南学園
三鷹市立東台小学校
保健室　加藤　久美

朝晩の気温が低くなり、少し秋らしくなってきましたね。朝、布団から出るのが少しつらくなるころです。この時期は、寒暖差から体調をくずしやすく、空気も乾燥し始めるため、かぜなどひかないように十分に注意してください。

石けんでの手洗い・バランスのよい食事・十分な睡眠を心がけ元気に過ごしましょう。



11月8日は いい歯の日

～ ずっと使う 大切な歯を まもろう ～

11月8日は「いい歯の日」です。
歯は、食べる・話す・笑うなど、
私たちの生活に欠かせないものです。
この機会に、歯の健康について
考えてみましょう。

歯みがきの3つのコツ

1 正しいみがき方



歯ブラシを軽くあてて、
小さく動かしながら
みがきましょう。

2 みがく時間



1回3分を目安に、
1日2回（朝・夜）
みがきましょう。

3 歯ブラシの選び方



毛先がやわらかく、
自分の歯に合ったサイズの
歯ブラシを使いましょう。

むし歯を防ぐ生活習慣

バランスのよい食事



甘いものは
とりすぎないように
しましょう。

水分をとる



お茶や水で
口の中をすすぎ、
食べかすを流しましょう。

しっかり睡眠



生活リズムを整え、
免疫力を高めましょう。

よくかむ習慣



食べものをよくかんで
食べることで、
むし歯になりにくくなります。

歯科医院への受診をおすすめします

むし歯は、初期のうちはほとんど痛みがありません。
定期的に歯科医院で診てもらい、歯の健康を守りましょう。

きれいな歯で
おいしく食べて
元気に過ごそう!



よい姿勢で元気な毎日を！

～ 正しい姿勢は、心と体の健康につながります ～

姿勢が悪いと、肩こりや腰痛の原因になったり、
集中力が続きにくくなったりします。
正しい姿勢を意識して、
元気に過ごしましょう。



正しい座り方・立ち方

座るとき



- 背すじをのばす
- おなかを机につける
- 足の裏を床につける
- ひじを机にのせすぎない

立つとき



- あごを引く
- 背すじをのばす
- おなかを引きしめる
- 足をそろえる

「ピン・ぺた・すっ」の合言葉

ピン



背すじを
ピンとのばす

ぺた



足の裏を
ぺたっとつける

すっ



おなかを
すっとひっこめる

この3つを
意識してみましょう！



家庭でもできる姿勢リセット

1時間に1回
*体を動かす



ストレッチで
*体をほぐす



正しい姿勢を
*意識する声かけ



ちょっとした
心がけで、
姿勢はよくなります！

今月のセルフチェック

- ☐ 背中が丸くなっていないか
- ☐ 机と体の距離が近すぎないか
- ☐ 足の裏がついているか
- ☐ 長時間同じ姿勢になっていないか

姿勢を整えて、
心も体も元気に過ごしましょう！