



令和7年11月6日(木)

柏市立酒井根西小学校

保健室

*お子様と一緒に読んでください！

11月の保健目標

心も体も健康にすごそう

だんだんと風が冷たくなり、秋から冬へと季節が変わってきましたね。気温の変化で体がつかれやすくなるだけでなく、なんとなく「気持ち落ちつかない」「やる気が出ない」と感じることもあるかもしれません。そんな時、みなさんにやってほしいことをおしえます！



心の元気をチャージしよう！

1 たくさんねる時間をつくる

ねることは、体を休めるだけでなく、心を元気にするたいせつな時間です。

たくさんねると…

- いやなことや心のつかれをリセットしてくれる
- 脳がすっきりして気持ちが落ちつく
- 次の日に「よし！がんばろう！」と思える力がわいてくる

反対に、ねる時間が少ないと・・・

- イライラしたり、集中しにくくなったりする
- すぐに気持ちがしずんでしまう

心を元気にするコツ

1 できるだけ毎日同じ時間にねる



2 ねる前はゲーム・スマホをおやすみ



時間を決めて

よくねむると、心がほかほか、笑顔がふえます

3 ねる前に「今日もがんばったね」と自分をほめよう！



2 おひさまにあたる

秋や冬は日が短くなり、外に出る時間が少なくなりがちです。しかし、おひさまの光には心を元気にする力があります

おひさまにあたると――

- 1 体の中で「元気ビタミン（ビタミンD）」が作られる
- 2 気持ちが明るくなり、やる気がわいてくる



3 ねむるリズムもととのいやすくなる



おひさまパワー☀️で、体も心もほかほか！外で体をうごかすと、心の中のモヤモヤもスッキリ♥️休み時間は少しでも外に出て、おひさまの光をあびてみよう！公園で走る、好きなスポーツをする、深呼吸をするのもおすすめ！



心と体はつながっています。体をたいせつにすることは、心をたいせつにすることにもつながります。

寒くなる季節こそ、自分の心と体を大事にして、ここに笑顔ですごしましょう

くち なか けんこう き
口の中の健康に気をつけて!

むし歯や歯ぐきの病気は、ていねいな歯みがきで予防ができます。
 また、口の中をきれいにすることは、病気の予防にもつながります。



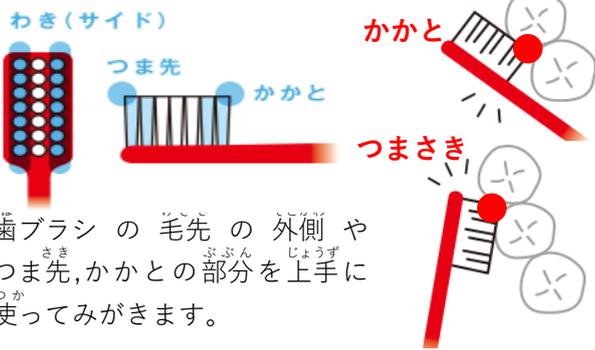
しょうがくせい は にゅうし は えいきゅうし
 小学生は、こどもの歯（乳歯）からおとなの歯（永久歯）に
 は か じき
 生え変わる時期です。そのため、みがきづらいところがたくさん
 あります。自分の歯のとくちょうを知って、自分にあったみがき
 かたをしましょうね。

① デコボコしている歯



歯ブラシを横に動かしてもみがけません。
 歯ブラシをたてにうごかして1本ずつみがきましょう。

② 歯と歯の間

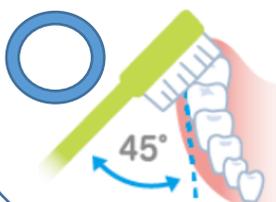
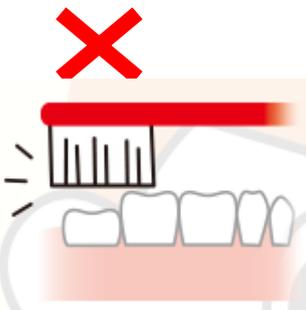


歯ブラシの毛先の外側や
 つま先、かかとの部分を上手に
 使ってみがきます。

③ 生えているとちゅうの歯

④ 奥歯のかみ合わせ

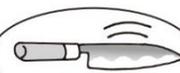
生えているとちゅうの歯は
 背が低く歯ブラシの毛先が
 届きません。また、奥歯も
 生えているとちゅうは、みが
 きづらくむし歯になりやす
 いので注意が必要です。



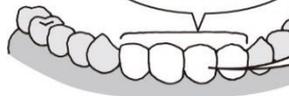
歯ブラシをななめよこから
 あてて、小さくていねいに
 うごかしましょう。

それぞれの**歯**にも
特徴と役割があります

切歯



食べものをかみ切る
 のが得意だよ

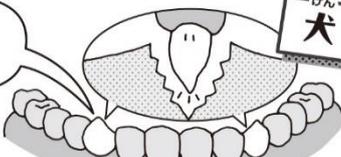


まえのほうにある
 平べったい形の歯です

食べものを切り裂く
 のが得意だよ

刺さりやすいように
 先がとがっています

犬歯



臼歯



食べものをすりつぶす
 のが得意だよ

奥のほうにある歯で、
 かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
 それぞれの役割を果たせるように使っているか、
 食事の際に注目してみましょう。

歯みがきの後のうがいは
何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なく
 ていいんです。むし歯を抑えるフッ化物が
 含まれる歯みがき粉を使っている場合、何
 回もうがいをすると効果が
 薄れてしまうので、1回で
 十分。そのほうがむし歯予
 防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かした
 エナメル質を歯に戻します
 (再石灰化)。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を
 酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、
 うがいの回数も意識してみましょう。