

保健だより

# えがお

令和5年11月7日  
柏崎市立二田小学校  
No. 11

寒暖差が大きく、紅葉も見頃を迎えています。今年の冬はスーパーエルニーニョ現象が起こり、暖冬になると予想されています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、早寝・早起きを心掛けたり、気温によって衣類を調節したりして、体調管理をしていきましょう。

## げんきにすごそう！11月の「いい日」

いい は  
11/8 いい歯の日

いい く(き)  
11/9 かんきの日

いい ひら  
11/12 ひらの日



### むし歯になりやすい生活チェック！



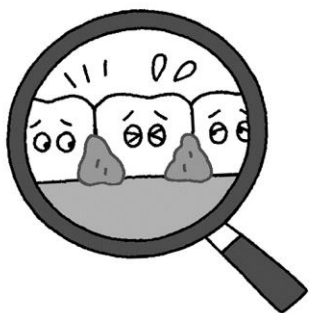
あてはまる人は要注意！

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない  
(30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

11月8日は「いい歯の日」です。これからもずっと健康な歯でいられるように、むし歯や歯肉炎を予防していきましょう。

給食後、3分間歯みがきをしていても、手が動いていなかったり、同じところだけを磨いていたり、きちんと磨けている人は少ないです。鏡を見ながら丁寧に歯みがきをしていきましょう！

### 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

11月1日は

いい  
姿勢の日



「1」は背筋をピンと伸ばした様子に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」とされています。

寒い季節になると、ついつい背中が丸くなってしまいがちですが、数字の「1」のように背筋をピンと伸ばした良い姿勢を意識して生活していきましょう。

## 正しい姿勢で座っているかな？



- ☒ 背筋が伸びている
- ☒ 足と背中が90度になっている
- ☒ 両足が床についている
- ☒ イスに深く腰をかけている

勉強をしている時、食事中、ゲームをしている時など、どんな姿勢をしていますか？

- ・足を組む
- ・肘をつく
- ・背中が丸い
- ・寝転んでいる



など、悪い姿勢になっていませんか？姿勢が悪いと下記のような症状が出ることもあるので気を付けましょう。

### 悪い姿勢をしていると…

#### 体の不調の原因になる



お腹が圧迫されることで、血流や内臓の動きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

#### 心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。

