



ほけんだより～おうちのかたへ～

# のびのび

四街道市立みそら小学校  
令和6年11月1日

朝晩はとても冷え込むようになりました。たくさん着込む人もいれば、半袖でも平気！という子もいるようです。一人一人が自分に合った寒さ対策を身につけたいですね。日中は、暑くなることもありますので、脱ぎ着をして調節ができる服装が良いです。

## 11月8日はいい歯の日



楽しく  
育てる  
かむ  
習慣



お母さんのおなかの中での指しゃぶり、生まれて乳歯が生え…と成長していく過程で、6歳ごろには「かむ力」がつくと言われていています。楽しみながら「よくかむ習慣」を育てるポイントをご紹介します。

### 調理法にひと工夫

- ① 少し大きめに切る
- ② 生で食べられるものは火を通しすぎない
- ③ 好きなメニューに“かむ食材”をプラス

### かみごたえのある食材を選ぶ

- ① 根菜：れんこん、ごぼうなど
- ② 葉物：ほうれんそう、小松菜など
- ③ 魚介：海藻、干物、貝など






### 食事中は…

- ① 両足がつくイスに座らせる
- ② かむ回数を一緒に数える
- ③ 水分で流し込まないように声をかける



## ～かむといいこと！～



				
むし歯予防	肥満防止	消化を助ける	脳が活発になる	歯並びが良くなる

## 受診のお勧めそのままになっていませんか？

健康診断の結果、歯科・眼科・耳鼻科受診のお勧めを配付して5ヶ月経ちました。受診はお済みですか？むし歯など、受診が遅くなると、症状が悪化することがあります。まだの場合は早めの受診をお願いします。



ほけんだより～みそら小のみんなへ～

# のびのび

みそら小学校 令和6年11月1日

【今月の保健目標】

寒さに負けない  
 体をつくろう

11月8日は  
 いい歯の日

## 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**

歯と歯の間  
 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう  
 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側  
 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ  
 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう



## ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をしたことはありませんか。

でも、そうなる前にサインがあったはず。

### 風邪のひき始めのサイン

くしゃみ  
 悪寒  
 鼻水  
 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

### たっぷり寝る

いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

### 体を温める

体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

### 水分補給

熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

### ごはんは消化に良いものを

おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと。

### 乾燥を防ぎ加湿する

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると動きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。