



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7年11月4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

歯を大切にしよう

歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



～かむといいこと！～ **よくかんで食べよう**

				
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。





ほけんだよい〜みそら小のみんなへ〜

のびのび

みそら小学校 令和7年11月4日

【今月の保健目標】

さむ ま
寒さに負けない
からだ
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

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



11月のいい〇〇の日

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日	•	•	11月10日
いい風呂の日	•	•	11月8日
いいトイレの日	•	•	11月9日
いい空気の日	•	•	11月1日
いい姿勢の日	•	•	11月26日

ななんだ？



答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい(11)風呂(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。