保健だより

No.8

令和８年１０月３１日
調布市立多摩川小学校
校　　長　辻　　紀子
養護教諭　新井あづ紗

「立冬」と呼ばれる１１月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうと頑張って疲れやすくなっていきます。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていってほしいです。

【お願い】
インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染症にかかってお休みし、治癒後に登校する場合は、「登校・登園許可申請書」または「登校・登園許可証明書」を提出してください。学校 HP からダウンロードできますが、印刷できない場合はお渡ししますのでご連絡ください。



「いい歯の日」は、日本歯科医師会が「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせにちなんで制定しました。80 歳になっても 20 本以上の歯を保てるよう、歯によい生活を心がけましょう。


よく噛んで食べる


食べたら歯を磨く


定期的に
歯科医院に行く


時間を決めて食べる

将軍もむし歯に悩まされていた

江戸時代の14代将軍・徳川家茂。家茂の頭蓋骨を調査したところ、残っていた31本の歯のうち、なんと30本がむし歯だったと言われています。

原因は甘いもの。家茂は大の甘党で、ようかん、カステラ、もなか、金平糖などがお気に入りだったそうです。当時は、現代のような歯ブラシもありませんでした。



甘いものには糖が多く含まれています。むし歯菌は糖をえさにして酸を作り、その酸が歯を溶かしてむし歯ができるのです。

むし歯を防ぐカギは糖との付き合い方

- ✔甘いものを食べ過ぎない
- ✔おやつは時間を決める
- ✔食べたら歯みがきで糖を取り除く



お子さんとお読みください。



11月の保健目標　よい姿勢で生活しよう

よい姿勢で生活すると、よいことがいっぱいです！



代謝が上がり、太りにくくなる



集中力が上がる



かっこよく見える



運動能力が上がる

姿勢を悪くする習慣、していませんか？



足を組む



ひじをつく



寝転がって本を読む



いつも同じ側でカバンを持つ

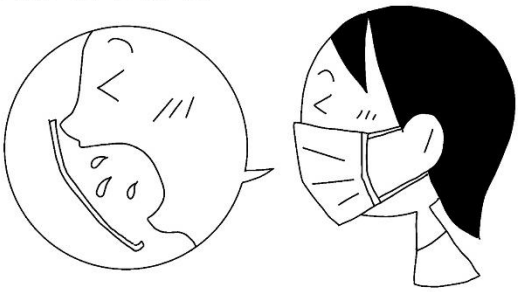


前かがみになる

「せきエチケット」を心がけよう！

せきやくしゃみで飛ぶ飛まつによって、ほかの人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

マスクをつける



マスクは、細かいあみ目のようになっていて、飛まつがすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛まつが飛び出すのを防げます。

マスクをしていないときでも



くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそでで口をおさえて、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。

せきやくしゃみが出るときは、マスクをつけましょう。