ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
堺市立安井小学校　保健室

11月の保健目標は、【姿勢を正しくしよう】です。



11月1日は いい姿勢の日

急に寒くなってきましたね。
寒さを言い訳に、背筋の曲がっている人はいませんか？
背筋をピンッと伸ばして、カッコよく歩きましょう＾＾



座っているときも いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



11月8日は いい歯の日



毎月8日は
歯ブラシ交換の日に
しませんかー？

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



歯がなくなるとどうなるの？







歯は一度なくなってしまうと、二度と生えてきません。
毎日歯みがきをして、おじいちゃん・おばあちゃんになっても歯を残せるようにしましょう。

