

令和7年11月
大阪市立佃小学校
保健室

11月8日はいい歯の日です！

歯にいい生活を送っていますか。

11月8日は、11(いい)8(は)で、「いい歯の日」です。子供の歯も大人の歯もどれも1本ずつしか生えてこない大切な歯です。大切な歯を守るために、歯にいい生活を送りましょう。

よくかんで食べる！



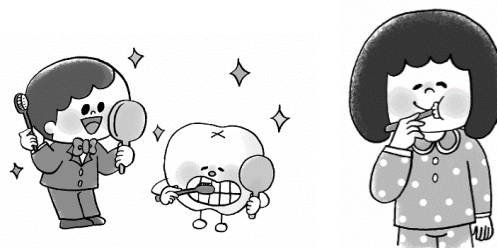
よくかむことで、だ液がたくさんでて、むし歯の予防になります。

定期的に歯医者さんへ行く！



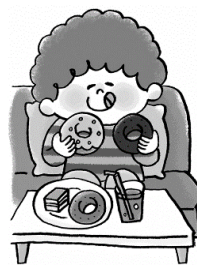
歯や歯肉の健康をたもつことができます。

食べたあとは歯みがきをする！
寝る前はとくにいていねいに。



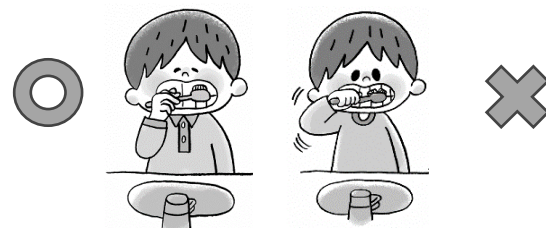
寝ている時はだ液が少なくなり、むし歯になりやすくなるので、とくにいていねいにみがきましょう。

だらだら食べない！



時間をかけておやつを食べると、口の中は、むし歯になりやすい状態になります。

歯ぶらしは軽い力でこまかく動かす！



強い力でみがくと、歯や歯肉をいためてしまいます。また、毛先が広がってしまって、歯に毛先があたりにくくなり、汚れをきちんと落とせません。

毛先が広がったら



歯ブラシを交換しよう

よくかんで食べると…

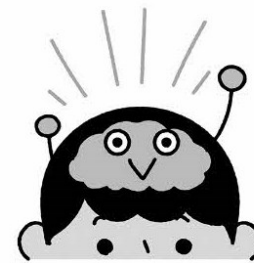
こんなイイことがある！

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳にいい刺激。集中力や記憶力もアップ！

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいを感じやすい

こんなしせいで すあっていませんか・・・？



せなか まる
背中を丸める



もたれる



あし
足がぶらぶら



あし
足をくむ



ひじをつく

★しせいが悪いとどうなるの・・・？

せばね ま
・背骨が曲がりやすくなる

しりよく わる
・視力が悪くなる

い ちょう
・胃や腸のはたらき
わる
が悪くなる

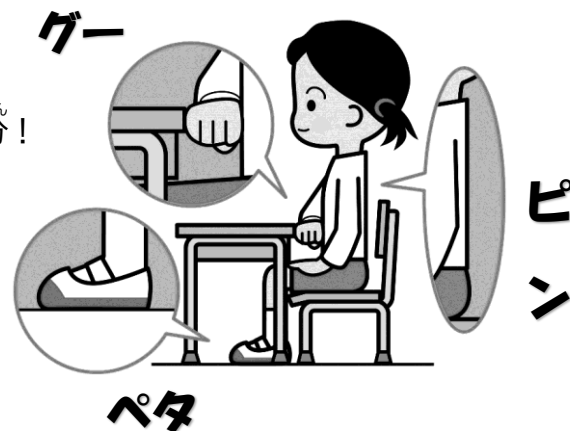
しゅうちゅうりよく お
・集中力が落ちる

いい姿勢で健康！集中力アップ！

・「**グー**」 つくえ 机とおなかの間はグー1つ分！

・「**ペタ**」 ゆか あし
床に足をペタリとつける！

・「**ピン**」 せすじ
背筋をまっすぐ伸ばす！



ほごしゃ みな 保護者の皆さまへ

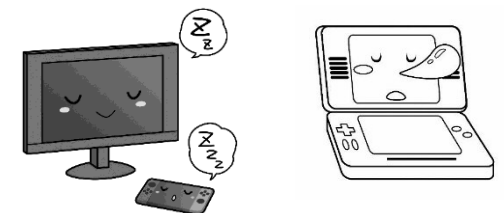
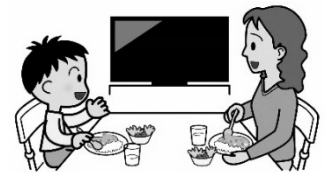
～メディアコントロールデーのご協力ありがとうございました～

10月2日実施の「メディアコントロールデー」では、ご家庭での協力ありがとうございました。一部ですが、子どもたちの感想と保護者の皆さまからの感想を紹介させていただきます。今回は、2月6日（金）実施予定です。

★達成率★ ワイワイコース スヤスヤコース チャレンジコース
()は7月 95%(87%) 70%(89%) 93%(94%)

じどう かんそう 児童の感想

- ・家ぞくといっしょにしゃべられてよかったし、ちゃんとご飯を味わえた。
- ・ごはんのときだけだったけど、目にやさしいと思った。
- ・よく眠れてスッキリ起きた。
- ・テレビやゲームをしたかったけど、がまんできた。
- ・かぞくで楽しい会話ができて楽しかった。
- ・これからも時間を守って生活する。



うち ひと ひとこと お家の人から一言

- ・メディアコントロールはこれからも大切！
- ・お母さんも、スマホを見ないで本を読んで寝たほうが睡眠の質が良いです。
- ・いつも食事のときは、メディアを使っていなかったの、意識しなくてもできたので良かったです。
- ・話をしたり絵を描いたりして過ごしました。自分で決めたことを達成できて良かったです。
- ・ご飯の用意をお手伝いしてくれて、色んな話をしました。ご飯のあとも、メディアを使わずにゆっくり過ごせて良かったです。
- ・今回も達成できました。計画的な時間の使い方ができていました。
- ・18:30以降テレビを消してユーチューブもがまんしてしっかりコントロールできていました。

