

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！

は いい歯 おく
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、だえきがたくさんで、むし歯の予防になります。

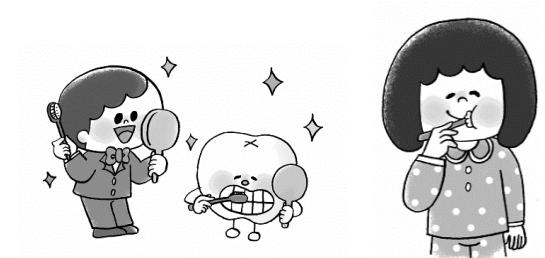
定期的に歯医者さんへ行く！



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！

寝る前はとくにていねいに。



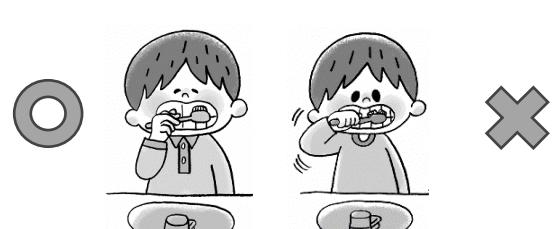
寝ているときはだえきが少なくなり、むし歯になりやすくなるので、とくにていねいにみがきましょう。

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。

朝晩はグッと冷えこむようになりましたが、昼間はポカポカ暖かい日が多いですね。気温差があると体調を崩しやすく、インフルエンザが流行しているというニュースも見ます。

今、佃小学校では、ウイルスによる感染症が流行することなく元気に過ごせていますが、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、ウイルスに負けない丈夫な体をつくりましょう！

よくかんで食べる…

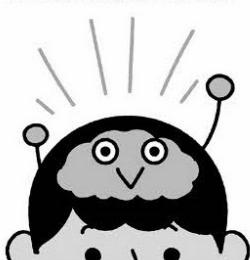
こんなイイことがある！

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

のうげんき脳も元気になる



かかむことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

消化を助ける



食べ物が小さくなつて、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



かかむ回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいに感じやすい

こんなしせいですわっていませんか・・・?



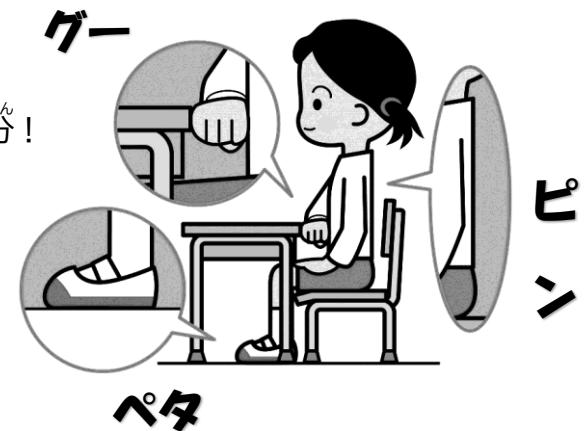
せなかまる
背中を丸める もたれる あし
足がぶらぶら あし
足をくむ ひじをつく

★しせいが悪いとどうなるの・・・?



いい姿勢で健康！集中力アップ！

- ・「グー」 机とおなかの間はグー1分！
- ・「ペタ」 床に足をペタリとつける！
- ・「ピン」 背筋をまっすぐ伸ばす！



ほごしゃみな
保護者の皆さんへ

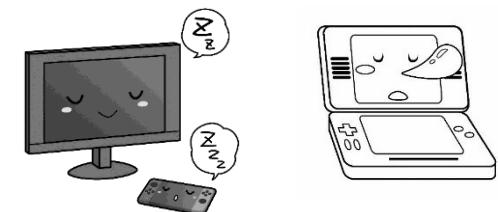
～メディアコントロールデーのご協力ありがとうございました～

10月2日実施の「メディアコントロールデー」では、ご家庭でのご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。
次回は、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 児童の感想

- ・家ぞくといっしょにしゃべられてよかったです。ちゃんとご飯を味わえた。
- ・ごはんのときだけだったけど、め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 お家の人が一言

- ・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たので、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、色々な話をしました。ご飯のあとも、メディアを使わずにゆっくり過ごせて楽しかったです。
- ・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。

