



令和6年11月  
大阪市立豊里南小学校

今年は10月も夏日と言われる日が続きましたが、ようやく暑さがやわらいできました。今月は運動会に6年生の修学旅行、たてわり遠足と行事が盛りたくさんです。元気に参加できるように睡眠をじゅうぶんにとり、体調をくずさないようにしましょう。

11月8日は  
いい歯の日

# 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**

**歯と歯の間**  
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

**歯と歯ぐきの境目**  
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**

**前歯の裏側**  
歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

**奥歯の後ろ**  
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

それでも上手く歯垢が落ちないときは

## みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何か？



か☆



△つつ△



と□い

□=1  
☆=2  
△=3

**ヒント** 歯ブラシの交換時期の目安はおおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけいねいにみがいてもきれいにならなくなります。

# 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと  
 体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの  
 体の不調が起りやすくなる

一部の筋肉や関節に  
 力が入りやすくなっ  
 て、肩こりや腰痛な  
 どの体の不調が起こ  
 りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正  
 常に働かなくなることも  
 あります。内臓の機能が  
 低下すると、消化吸収が  
 うまできなくなって太  
 りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな  
 り、酸素が体に行き渡  
 りにくくなります。酸  
 素が減ると血流が悪く  
 なり、疲労物質がたま  
 りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素  
 が行き渡らず、脳の活  
 動が低下します。また、  
 疲れた状態が続きやす  
 いので集中力が低下し  
 ます。

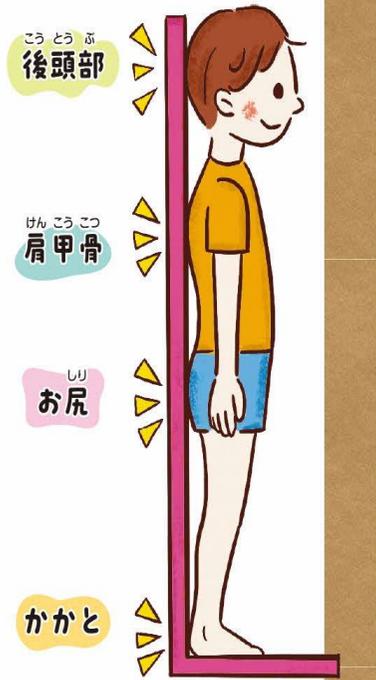


## 姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで  
 きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ  
 ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁  
 につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く  
 なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。  
 友だちと確認しあってみてね。



# 家を出る前にチェック！



熱がある

鼻水やせきが出る

発疹がある

頭痛や腹痛がある

食欲がない



当てはまるものがあつた  
 ら風邪かもしれません。  
 風邪がはやり始める時期  
 です。休むほどでなくて  
 も、その日は早く寝たり、  
 激しい運動は控えたり、  
 体調を整えましょう。

## 2年生 歯みがき指導

歯科衛生士さんに来ていただいて、歯のお話をしていただきました。そして、  
 歯こうが赤くそまる液を使って前歯を1本だけそめ出しをしました。朝歯みがき  
 をしたのに歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目が赤くそまり、子どもたちはおどろい  
 ていました。歯こうがなくなるまで歯をみがくのはけっこう大変でしたね。

