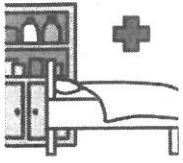


うちのひとといっしょによんでください

ほけんだより NO. 7



# すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校 2023年度

がつ ほけんもくひょう  
11月の保健目標

しせい  
姿勢をよくしよう



あき ふか にっちゅう はださむ ひ ふ ことし りゅうこう れいねん はや  
秋が深まり、日中でも肌寒い日が増えてきました。今年はインフルエンザの流行が例年より早く、すでに  
がっきゅうへいさ がっこう てあら たいさく たいちようかんり げんき す  
学級閉鎖をした学校もあるようです。手洗いやマスクなどの対策と体調管理をして元気に過ごしましょう。

さて、11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは毎日丁寧な歯みがきができていますか？鏡を見てみ  
がいたり、定期的な歯科受診でチェックしてもらったりして、歯や口の健康を守りましょう。



## ほけんぎょうじよてい 保健行事予定

1日(水)

しゅうがくりょこうまえないかけんしん こう  
修学旅行前内科検診(高3)

2日(木)

しんたいそくてい ちゅうがくぶ  
身体測定(中学部)

6日(月)

しんたいそくてい しょうがくぶ  
身体測定(小学部)

9日(木)

あき し び か けんしん  
秋の耳鼻科検診①

16日(木)

あき し び か けんしん  
秋の耳鼻科検診②

24日(金)~30日(木)

は くち けんこうしゅうかん だい だん  
歯と口の健康週間(第2弾)

※耳鼻科検診は対象をしばって  
おこな たいしょうしや じぜん  
行います。対象者には事前に  
じっしび し  
実施日をお知らせします。

## かんせんしょうりゅうこうじょうきょう 感染症流行状況 (10月16日~22日)

ようれんきんかんせんしょうけいはう  
・溶連菌感染症警報

・インフルエンザ注意報

それぞれ発令中です。手洗いや  
マスクで予防に努めましょう☆



## こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

しせい  
姿勢をよくしよう

だ  
立っているとき

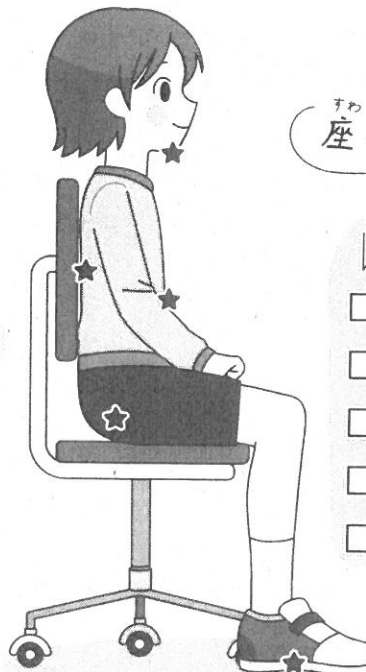


★ Check! ☑

- ☐ あごを引く
- ☐ 肩の高さをそろえる
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ お尻の穴を締める

あし く 足を組む、ほおづえをつく、背中が  
まる 丸まっている…。  
わる しせい 悪い姿勢はからだ・こころの不調に  
つながることがあります。良い姿勢  
を心がけて、元気に過ごしましょう。

すわ  
座っているとき



★ Check! ☑

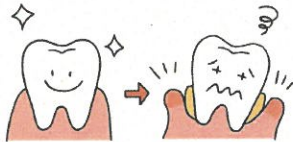
- ☐ あごを引く
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ イスに深く腰をかける
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 足を床につける

# 11月8日は「いい歯の日」

11月下旬に2回目の「歯と口の健康週間」があります。歯の健康だけでなく、それを支える歯肉や舌、噛むことや唾液など、口の健康にも注目してみましょう！

## 歯肉(歯ぐき)

歯の土台となる部分。歯と歯肉の間に歯垢がたまってすき間ができてしまうと、歯がグラグラしてしっかり噛むことができません。



## 舌(べろ)

「あまい」「すっぱい」「しょっぱい」などの味を感じる部分。ほかにも言葉をはっきり発音するのを助けるなどの役割があります。



えがお  
～いい笑顔は



くち  
いいお口から! ～

## 唾液(つば)

歯の表面のよごれや細菌を洗い流したり、口の中の環境を整えてむし歯になりにくくしたりするなどの効果があります。

梅干しやレモンなどのすっぱい食べ物を思い浮かべると唾液がたくさん出るのも、このはたらきが関係しています。体のふしぎの1つですね。



## ☆よく噛むとこんなに良いこと!☆

- むし歯を予防する。
- 食べすぎを予防する。
- 胃や腸への負担を軽くする。
- 食べ物がよりおいしく感じる。
- 力いっぱいからだを動かすことができる。
- 記憶力があがるなど学習でも良い効果が！

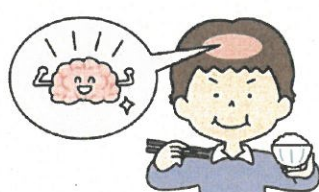
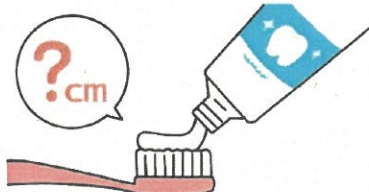


## めざせパーフェクト!

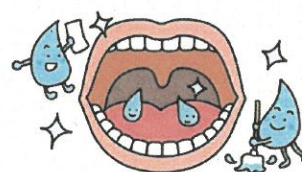
## 歯と口の ぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が〔 〕であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな？

- 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔 〕cmくらいでよい。
- ものを食べるとき、よく〔 〕と脳がかっばつにはたらく。



- 〔 〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



- 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を続けるとなおすことができる。



- 〔 〕の歯はむし歯になりやすいので、とくにいていねいにみがく。



## 《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2  
ぬける前 歯みがき  
なおしたばかり かむ  
むし歯 だ液 砂糖 塩  
しゃべる 3～4 痛みどめ  
はえたて 0.5 牛乳