

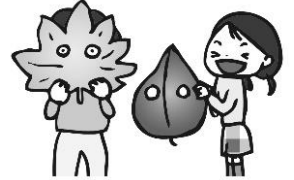
ほけんだより 11月

保校内第7号
令和6年11月大阪府立八尾支援学校

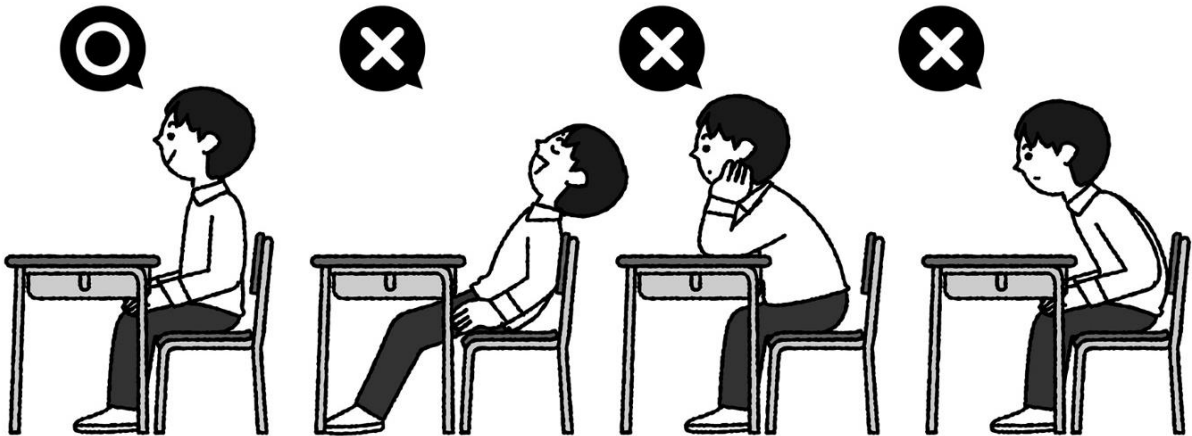
だんだんと寒くなり、風も冷たくなってきました。

体がまだ寒さになれていないこの時期は、体調をくずしやすいです。

衣服の調整をしたり、夜は早めに寝るようにして体調を整えてくださいね。



どんな姿勢で座っていますか？



背もたれにもたれる

ほおづえをついている

背中が曲がっている

いすに座るときの理想な姿勢は、

- ① 背中を伸ばす
- ② お尻を後ろにして、深く腰をかける
- ③ 床に両足をつける

です。

自分の姿勢を確認しよう



よい姿勢を維持するには、筋肉も大切です。だんだんと寒くなってきますが、筋肉をつけるためにも外遊びや体育などで、しっかりからだを動かしましょう。

がつよう か は ひ 11月8日は、いい歯の日

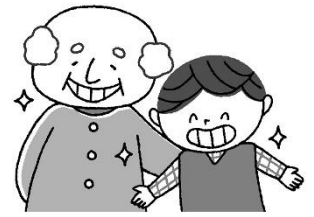
めざそう! 8020 ハチマルニイマル

11月8日は、いい歯の日になっています。

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」があります。

よくかんで食べるようにすると、だ液が多く出てむし歯を防ぐだけでなく、

歯の周りの筋肉を強くする効果もあるので、だ液は歯にとって大切になります。



「唾液」は歯のガードマン! 「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…



こまめな水分補給



唾液腺のマッサージ



がっこうしかい みやけひでかずせんせい はなし
学校歯科医 三宅秀和先生からのお話



歯には、「乳歯（子どもの歯）」と「永久歯（大人の歯）」があります。「乳歯」は、生まれて6か月ごろから生え始め、2~3歳ごろに20本の歯がそろいます。「乳歯」の下には、「永久歯」が準備していて、6歳ごろになると、「永久歯」が「乳歯」を押し上げます。こうして、「乳歯」が抜けて、「永久歯」に生え変わります。12歳ごろに生えそろう「永久歯」は、その後は生え変わらないので、一生大切に使用しなければなりません。「永久歯」が生えてくるから、「乳歯」のむし歯は放っておいても大丈夫、と思うかも知れません。しかし、あごの成長や永久歯に悪い影響を与えてしまうことがあります。また、むし歯菌は後から生えてくる永久歯にうつり、永久歯もむし歯になりやすくなります。

そのため、虫歯にならないために歯磨きをしたり、おやつや食事の栄養バランスなどに気を付けたり、子どものころから歯の健康を守る習慣を身につけましょう。