



保健目標

・冬に向けて健康づくりをしよう  
・姿勢を正そう

2025(令和7)年11月 真壁小学校保健室

11月7日は「立冬」です。だんだんと日が短くなり、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識してていねいに。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



## 治療はすんでいますか？



5月の歯科検診の結果よりむし歯のある児童へ歯医者への受診をおすすめしましたが、まだ「受診結果報告」が学校に提出されていない児童がみられます。未提出の児童へ再度「受診のすすめ」を配布します。はやめに受診するようにしましょう。受診後は、「受診結果報告」の提出をお願いします。

## むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

## 甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にに入れておくのは避けましょう。



## あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないでだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



## ～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



## よくかむと いいことがあるよ

- ・むし歯を予防する
- ・消化をたずける
- ・脳が活発になる
- ・肥満を防止する

心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

## ☆ 秋の夜長にご用心！

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。



## 睡眠不足がもたらす影響

### 睡眠不足の悪影響

イライラ  
しやすくなる

集中力や記憶力が  
下がる

ストレスや不安を  
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！

