



11月 ぼけんだよい

R5.11

芝生小学校

朝夕は肌寒くなり、日中の気温との寒暖差が大きくなってきました。気温が下がるにつれて空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなる時期です。引き続き、ていねいな手洗いと規則正しい生活を心がけ、体調をくずさないように気をつけましょう。

むし歯予防の4つのポイント！



食べたらみがく習慣を！

歯についての食べかすは時間が経つにつれて歯垢となり、どんどん口の中で菌が増えていきます。食べたら歯を磨く習慣をつけましょう。



バランスのよい 食事習慣を！

甘い食べ物や飲み物はひかえて、歯によい食べ物やおやつを選んで食べましょう。



規則正しい生活習慣を！

生活リズムの乱れ、とくに睡眠不足は体の機能が低下します。抵抗力が弱まると、むし歯の菌も増えやすくなってしまいます。



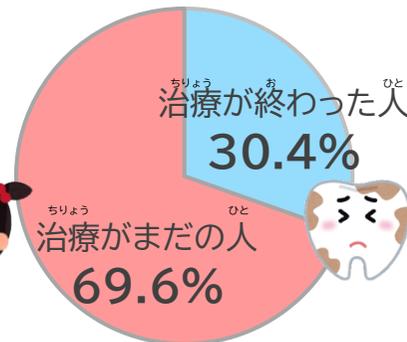
定期的に歯科受診を！

むし歯を早く発見・治療することで、他の歯への影響を少なくすることができます。3～6か月に1度は歯科医院で診てもらいましょう。

むし歯の治療は終わりましたか？

歯科健診のあと、むし歯の治療をした人は、むし歯があった46人のうち14人でした。むし歯はそのままにすると口の中や歯の状態が悪くなり、ほかの歯にも悪い影響が起きます。歯が黒くなったり痛みが出たり、悪化してしまうと治療にもたくさんの時間がかかり、痛みも強くなってしまいます。早めの受診をおすすめします！

むし歯の治療率



正しい姿勢で過ごそう！

みなさんは普段、正しい姿勢を意識して過ごすことができますか？ポケットに手を入れて背中を丸めて歩いたり、足を前や横に投げ出して座ったりしていませんか？

骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、意識して正しい姿勢を習慣づけましょう。

姿勢が悪いとどうなる！？

血液の流れが悪くなる。
脳の働きが悪くなる。



集中力がなくなる。

つかれやすくなる。



目と物(机やゲーム、スマホなど)の距離が近くなる。



視力低下の原因になる。

胃や腸が圧迫されて、胃腸の働きが悪くなる。



消化が悪くなり、お腹が痛くなる。

内臓の位置がずれて、負担がかかる。

代謝がどんどん低下する。

太りやすくなる。



正しい姿勢を確認しよう！

