



令和7年11月4日発行  
さいたま市立馬宮東小学校  
保健室



運動会が終わりました。馬宮東小学校のみなさんと力を合わせてすばらしい運動会になりましたね。

さて、朝晩の冷え込みが厳しくなり、秋の深まりを感じるようになりました。この時期は寒さに慣れていないため、背中が丸まったりポケットに手を入れて歩いてしまったりする人がいます。気温に合わせて衣服を調節し、寒さ対策をして、元気に過ごしましょう。

## 11月の保健目標

### 「かぜをひかないように気をつけよう」

### 「3つの首」を温めよう

寒くなってきて、体が冷えるとかぜをひきやすくなります。体を冷やさないために、首から体のある部分を温めるといいと言われています。

それは、首・手首・足首の「3つの首」です。

首・手首・足首を温めると、血流がよくなり、体全体が温まります。体の体温を保つことで、免疫細胞の働きが活発になり、かぜやインフルエンザなどの菌に負けにくい体になります。また、首周りを温めると筋肉が緩み、自律神経が整いやすくなるので、ストレス軽減につながったりよく眠れるようになったりします。

マフラーや手袋、厚手の靴下、温めたタオルを巻くなど工夫をし、「3つの首」を温めて、寒い冬も元気に過ごしましょう。

## 歯みがきしようよ！



11月8日はいい歯の日

歯みがきは



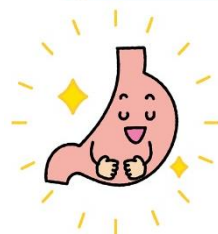
軽い力で小刻みにみがこう

毛先が広がったら



歯ブラシを交換しよう

## よく噛むことは健康にもいいんだよ



### <消化を助ける>

食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる。



### <食べ過ぎ防止>

噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいを感じやすい。



### <唾液で歯予防>

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる。



### <脳も元気になる>

噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

### 歯みがきで「みがき残し」が多いところ

毎日、しっかりと歯をみがいていますか？しっかりとみがいているつもりでも、「みがき残し」が多いところは結構あります。歯をみがくときは、鏡を見ながら1本ずついいにみがくことを心がけましょう。

- 奥歯の噛み合わせ
- 歯の裏側
- 歯と歯のあいだ
- 歯並びが悪いところ
- 歯と歯ぐきのさかいめ

～歯科健診のお知らせ～

➤ 11月27日(木) 9:00～ 4・5・6年