

ほけんだよ！ 11月

令和7年 11月 4日
清瀬市立 清瀬小学校
校長 谷口 雄磨
養護教諭 藤崎 南

～おうちの人と一緒に読んでください～

肌寒く感じる日が増えてきました。この時期は寒暖差により、体調を崩す人が多いです。
体がウイルスに負けないようにするために、「バランスの良い食事」「睡眠」「適度な運動」
「手洗い」のすべてを習慣づけましょう。また、必要に応じて、マスクを正しく着用しましょう。
自分の体を守ることはもちろん、周りの人に移さないようにすることも大切です。登校前に
体調が悪いと思ったら、必ずおうちの人に伝えて、無理せず学校を休み、体を休ませる
時間を作りましょう。



適当にしていますか？

マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守る

だけでなく、周りの人
に感染させないための
大切な道具。つけ方だ
けでなく、正しい捨て
方も知って感染を防ぎ
ましょう。

マスクの正しい捨て方

① ひも部分を持って外す

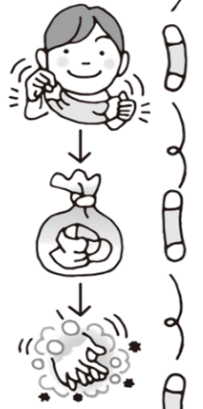
マスクの表面にはウイルスがついていることがありま
す。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。

② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ

そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人に
うつることがあります。

③ 石けんで手を洗う

手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の第一歩は正しい行動から

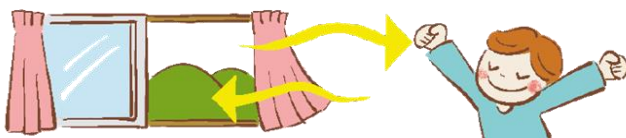
換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

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るので、自分ので生活を見直して
みましょう。

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。



保護者のみなさまへ ～仕上げ磨きの推奨～

仕上げ磨きは、永久歯が生え揃う12歳頃まで続けるのが理想といわれています。

特に、小学校中学年の頃は乳歯と永久歯が混在し、歯並びが凸凹しているため、むし歯の割合が高くなる傾向にあります。また、磨き残し（歯垢・歯石の付着）はむし歯の原因になるだけでなく、口臭の原因にもなります。そのため、磨き残しがないか、確認をしていただくことをお勧めします。ご家庭でお子様とのコミュニケーションの一環にいただけたら…と思っています。



歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと

と約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。

