ほけんだより 11月

令和７年１１月
穂積小学校　保健室

日中は暖かい日も多いですが、朝夕は冷え込み、季節の移り変わりを感じます。一日の寒暖差が大きいと、かぜをひきやすかったり、体を維持するためのエネルギーが余分に必要になり、疲れがたまりやすくなったりします。ごはんをしっかり食べ、十分な睡眠をとり、毎日元気に過ごせるようにしましょう。また、11月は体や健康に関する記念日がたくさんあります。いつもより少し意識を向けて健康な体を手に入れましょう。

11月1日はいい姿勢の日

いい姿勢で体も心も健康に

授業中、こんな姿勢の人はいませんか？

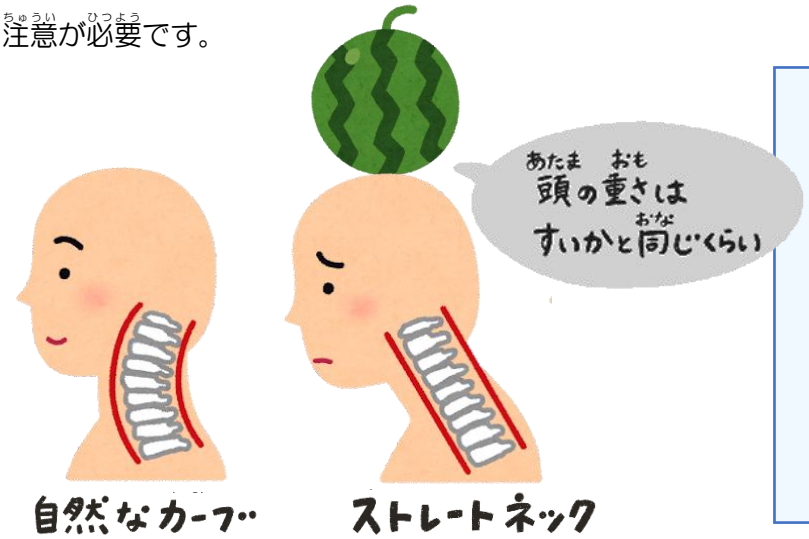
姿勢が悪いと、背骨がゆがみ、腰痛や肩こりの原因になってしまったり、胃や腸が圧迫されて食べ物が消化されにくくなり、便秘につながったりします。また、視力が低下したり、歯並びが悪くなったりすることもあります。それだけではなく、姿勢が悪いと気分まで落ち込んでしまうこともあるのです。

見た目だけではなく、体の中や心にまで影響が出てしまう姿勢。11 月は、いつもより背筋を伸ばして明るく元気にすごしましょう。

今月の保健目標：姿勢を正しくしよう

⚠ 気をつけて！子どものストレートネック ⚠

人の首は、頸椎と呼ばれる骨がゆるやかにカーブしていて、重い頭を支えられるようになっています。しかし、長時間うつむいた姿勢をとってしまうことで首に負担がかかり、ゆるやかなカーブが失われ、「ストレートネック」になってしまいます。現代病ともいわれるストレートネックは、筋力が弱く、骨や関節が柔らかい子どもはより一層注意が必要です。



ストレートネックの症状

頭痛・肩こり
首の痛み・動かしにくさ
めまい・吐き気
上を向きにくい・二重あごになる
自律神経失調症
自覚症状がない場合もある

11月8日はいい歯の日

１（い）１（い）８（は）のごろ合わせから、11月８日は「いい歯の日」とされています。今日から始められる「歯にいいこと習慣」を続けて、健康な歯を目指しましょう。

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因です。歯垢は、うがいでは取れませんが、歯ブラシでこすり落とすことできれいにすることができます。

ストップ！おやつのだらだら食べ

むし歯菌は、食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

ひと口30回、もぐもぐしよう

よく噛むとだ液がたくさん出ます。歯を溶かす酸をうすめてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流したりして、口の中をきれいにしてくれます。

年に1～2回は、プロの目でチェック

隅々まで見てもらえるので、むし歯などを早く発見できます。歯みがきで取り切れなかった歯垢や歯石の除去もプロのケアだからできることです。

４月に行われた歯科検診で受診のおすすめをもらった人は、今年度中に受診しましょう。

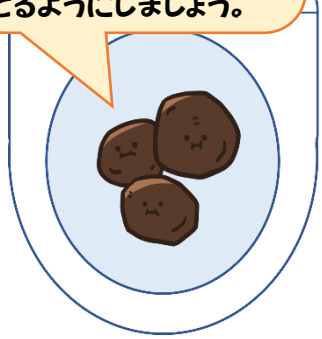
11月10日はいいトイレの日

毎日いいうんちが出ていますか？最近では１０人に１人以上の子どもが便秘といわれるくらい、子どもの便秘もめずらしくはありません。便秘の原因は、運動不足や睡眠不足、水分不足や食生活、心理的要因とさまざまです。食物繊維をよく摂り、１日３食しっかり食べること、十分な睡眠をとること、適度に体を動かすこと等を行い、いいうんちを目指しましょう。

うんちは体からのお便りです

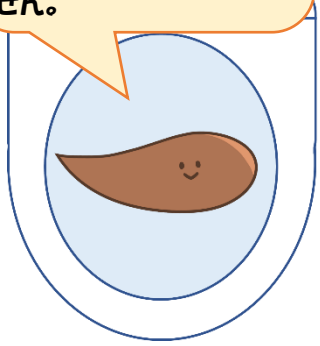
うんご

うんちの水分が少なくなっています。水分や食物繊維の多い食品をとるようにしましょう。



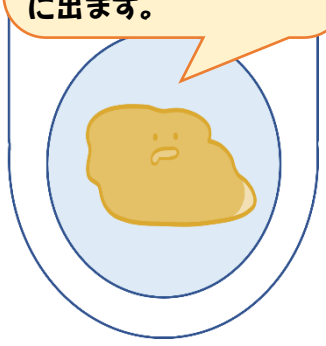
うんち

腸の中が健康な状態です。バナナのような形であまりくさくありません。



うんにょ

細長いうんちが出るときは、運動不足のサインです。外に出て体を動かしましょう。

うんぴ

冷たいものを食べすぎたり、からいものを食べすぎたりしたときに出ます。