



家庭数

ほけんだより

令和7年11月1日

さいたま市立七里小学校

保健室

お家の人と一緒に読みましょう

秋も深まり、朝晩は、ずいぶん涼しくなってきました。まだ寒さに慣れていないため、少し油断すると風邪をひきやすい時期でもあります。11月7日は「立冬」で冬の始まりとなります。これから本格的な冬が来る前に、生活リズムを大切に、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

今月の保健目標

じょうぶな体をつくらう



11月8日は「いい歯の白」



みなさん、毎日歯みがきをしていますか？むし歯を作るむし歯さんは、口の中に残った食べかすなどを食べてむし歯を作っていきます。『食べたらみがく』という歯みがきの約束を守り、食べかすや歯垢を取り除くことでむし歯を防ぐことができますよ！

こんなことしていませんか？

1. 寝る前に歯みがきをしていない

寝ている時にむし歯さんが一番増える！

2. 甘いものをダラダラ食べる

口の中がずっと酸性のままになり、むし歯になりやすい！

3. ごはんを

よく噛んでいない

よく噛むと唾液がたくさん出て、歯の汚れを洗い流してくれる！



保健室からのお知らせ

○歯科健診

11月27日（木）4・5・6年生 高橋先生

12月4日（木）

1・2・3年生、なかよし 齋藤先生

朝ご飯を食べたら
歯を磨きましょう



スポーツ選手の

歯

はきれい!?



プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて
噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスがでなくなってしまう。

歯は虫歯になると
回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

