

ほけんがより



令和 7年 10月 31日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮美紀

朝晩の空気がひんやりして、秋の深まりを感じる季節になりました。気温の変化にくわえ、空気の乾燥もはじまっています。のどや肌を守るために、水分をこまめにとり、てあらい・うがいで風邪を予防しましょう！



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ります。

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。



あまりかまわずに食べる

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。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

あごを引く

机と体の距離は握りこぶし一つ分

背筋を伸ばす

足の裏を地面にしっかりつける

イスに深く腰かける

