



11

月号

2025年度(令和7年度)  
福山市立新市小学校 保健室

だんだん暗くなるのが早くなり、冬が近づいてくるのを感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。やわらかい日差しの下で、紅葉を楽しむのもいいかもしませんね。朝晩は冷え込み、「寒い!」と感じる人も増えてきたのではないでしょうか。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いたりしている人はいませんか。背筋をピンと伸ばして歩いたほうがかっこいいですよ。

## 11月8日はいい歯の日です！

からだの健康は、歯の健康からと言われています。歯には、ものをかむ、発音を助け、顔の表情をつくるなどいろいろな役割があります。また、歯ごたえを楽しみ、なんでもおいしく食べるために歯はかかせないものです。奥歯が1本なくなると、かむ力は約40%もなくなってしまいます。大人の歯は一生使うものなので、大切にしましょう。

**えいよう 栄養**  
「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

**うんどう 運動**  
適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

**きゅうよう 休養**  
疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

**たくさんわらうこと**  
ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう！

**～こどもの歯並びQ&A～**

**Q. 口呼吸は歯並びに影響しますか？**

**A.** 長く続くと影響を与えることがあります。歯は口の周りの筋肉による「外からの力」と舌による「内からの力」でバランスをとれた位置に並びます。どちらか一方の力が強くなると歯並びが悪くなりやすいです。また、舌が正しい位置(舌の先が上の前歯の裏側のふくらみ部分)にないことによって、口呼吸になることもあります。

# かぜにも 感染症にも 負けない！ 元気な体づくりのポイントは？

広島県では、インフルエンザが流行入りしました。今年は過去10年間で2番目に早い流行入りです。こまめに流水と石けんで手を洗う、換気をする、生活習慣を整えるなど、自分のできそなことから始めで、感染症にかかるないように気をつけましょう。また、体調がよくないときは無理をせずに休みましょう。

