



令和7年11月4日
所沢市立椿峰小学校
保健室



11月15日はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。みなさんに
も晴れ着を着て神社に行ったり、ちとせあめを食べたりした記憶や写真が残っている
のではないのでしょうか。七五三に込められた願いはおうちの人も学校の先生たち
も持つ共通の思いです。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなど
規則正しい生活を意識しましょう。



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
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。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

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、歯を大切にすることが、
実は運動にも役立っています。



インフルエンザの流行期に入りました

【インフルエンザを広げないために】



普段からマスクを着用する

インフルエンザは主に飛沫感染であるため、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザ
に感染する機会は大きく減少します。



ワクチン接種

インフルエンザの予防や重症化を防ぐためには、予防接種が有効とされています。



外出後の手洗い等

流水・せっけんによる手洗いは、手指などについたインフルエンザウイルスを物理的に
除くために有効な方法です。アルコールによる消毒も効果的です。



適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなり
ます。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つ
ことが効果的です。



十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日ごろから心が
けましょう。