

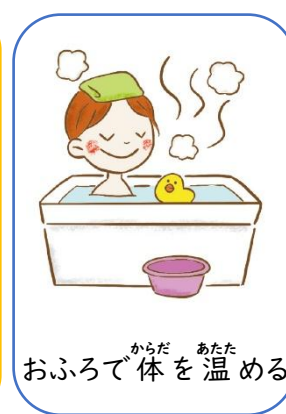


R7年11月
さいたま市立島小学校
保健室

11月に入り、空気がひんやりとして肌寒く感じる季節になってきましたね。保健室には、鼻水、喉の痛み、せきなどのかぜ症状で来室する児童や、体の冷えや胃腸炎による腹痛で来室する児童が増えています。また、インフルエンザも流行し始めています。空気が乾燥していると、ウイルスが鼻やのどから入りやすくなり、かぜを引きやすくなります。水分を取ってのどをうるおしたり、換気で部屋の空気を入れかえたりして、体調管理に気を付けて生活しましょう。

11月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

寒さに負けない体をつくるには？ こんなことに気を付けて生活しよう



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日です。いい姿勢は、集中力が上がったり、体がスムーズに動いたり、よいことがたくさんあります。下の図を参考に、ふだん教室でどんな姿勢で座っているかを振り返ってみましょう。



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。



11月8日は
いい歯の日

「島小 秋の歯と口の健康週間」が始まります

11月4日(火)～11日(火)は、「島小 秋の歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康を守り、歯みがきの習慣化を図るため、歯みがきカレンダーを実施します。今回も児童保健

委員のみなさんがカレンダーにあわせて、すてきなイラストを作成してくれました。

「1日3回、食後には歯をみがくこと」や「むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)の付着を防ぐ歯みがき」の定着におけて取り組みをしています。保護者の方もご協力よろしくお願いいたします。

また、今回は保健委員会の5・6年生が給食後に各学級へ出向き歯ブラシチェックを行います。

歯ブラシの毛先が広がっていた人、ブラシ部分の大きさがあっていなかった人は、新しいものに交換し、ていねいな歯みがきで「いい歯」を目指しましょう。



あき し か けんしん 秋の歯科健診があります

学校歯科医の先生に「むし歯の有無、歯列・咬合、歯垢の付着など」を見ていただきます。健診当日の朝、しっかりと歯みがきをしてきましょう。

健診後、経過観察が必要な児童には「歯・口腔の健康観察のおすすめ」、歯科疾患や疑わしい所見が認められ、医療機関で治療や相談が必要な児童には「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配付します。口の中の様子をチェックして、一生使う歯を大切にしましょう。

11月 6日(木) 大瀬 清香先生 4・5・6年 8:50～
11月12日(水) 瀧澤 史夫先生、瀧澤 知子先生 にじいろ・1・2・3年 9:00～



11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 奥歯の後ろ

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう