

# とほけんだより 11月

令和4年11月8日  
練馬区立開進第三小学校  
校長 岡部 良美  
養護教諭 佐藤 智美

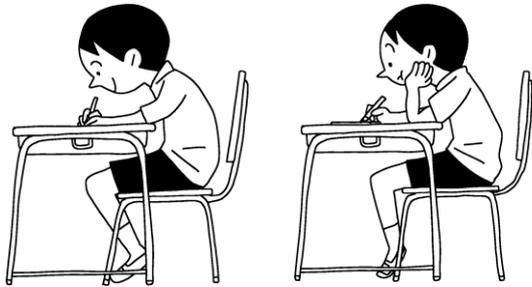
だんだんと肌寒さを感じるようになってきました。季節の変わり目は体が慣れていないので、体調を崩しやすくなります。今年もかぜやインフルエンザに加えて、新型コロナウイルスなどの感染症予防を引き続きしていきましょう。手洗い、マスク、換気、人と距離をとるなど、自分のできる対策をしっかりと行い、毎日元気に過ごしたいですね。

## 11月保健目標 姿勢を正しくしよう

授業中の様子を見してみると、気になる姿勢で勉強をしている人がいます。また、寒くなるとポケットに手を入れ、背中を丸めて登校をしてくる人を見かけます。正しい姿勢で過ごさないと、体の調子が悪くなったり、バランスが悪くなったりします。骨や筋肉の成長過程の今こそ、気を付けて正しい姿勢を心がけましょう。

### ✖ よくない姿勢

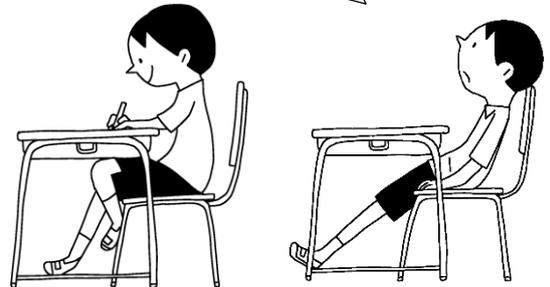
せなか まる  
背中が丸まっている姿勢



つくえ ね  
机に寝るような姿勢



だらんとした姿勢



ほおづえをつく姿勢



### パソコン・タブレットを使う時の姿勢

背筋を伸ばして、画面から50～70センチ程度離して使います。画面を見ることに集中しすぎると、まばたきが少なくなって目がかわきやすくなります。意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。

## あき し かけんしん はじ 秋の歯科健診が始まります。

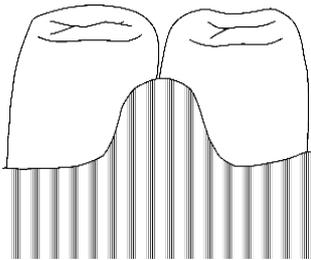
あき し かけんしん はじ  
秋の歯科健診が始まります。今回の健診では、むし歯があるかないかを見てもらいます。  
はる けんしん し  
春の健診でお知らせをもらって、まだ受診をしていない人は治療をしましょう。  
また、当日はしっかりと歯を磨いて登校しましょう。



### し かけんしん に つ い て い 歯科健診日程

けんしん び 健診日	たいしょうがくねん 対象学年
がつ にち すい 11月9日(水)	ねんせい 1・2・4年生
がつ にち すい 11月16日(水)	ねんせい 3・5・6年生

## し かけんしん い し にくえん し 歯科健診で言われる「歯肉炎」や「歯こう」ってなんだろう？

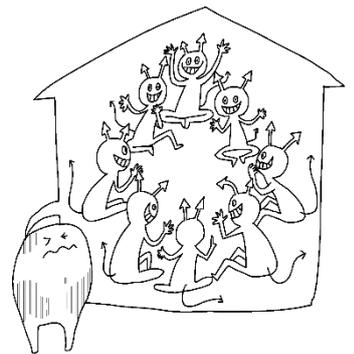


### し にくえん 歯肉炎とは・・・

は  
歯をみがかなかったり、甘いものをダラダラ食べたりすると、甘  
あま  
いものをエサにして、歯に細菌が増えていきます。  
その細菌は、歯ぐきに近づき攻め寄せます。すると、歯ぐきが  
あか  
赤くはれたり、血が出たりします。これが「歯肉炎」です。

### し 歯こうとは・・・

は  
歯をみがかないと、歯に白または黄色くにこった少しネバネバし  
すこ  
たものがつきます。これが「歯こう」です。歯こうは、むし歯の  
げんいん  
原因となるミュータンス菌が、食事のときに口に入った砂糖を  
と  
取りこんで作ったミュータンス菌たちの「家」です。  
は  
歯みがきで歯こうを落とさないと、ミュータンス菌が数を増や  
ふ  
し、歯こうも厚くなります。



### こんげつ ほけんしつ けいじばん 今月の保健室掲示板

なんだかモヤモヤ・イライラするな・・・

そんな時どうしたらよいでしょうか。

せんせいが た きもちの きりかたを しょうかい  
先生方の気持ちの切り替え方を紹介しています。

さんこうにして自分の切り替え法を見つけみてください。

