

# ほけんだより 11月

令和5年11月20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

日が暮れるのも早くなり、冬の気配を感じるようになりました。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、換気など、自分で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

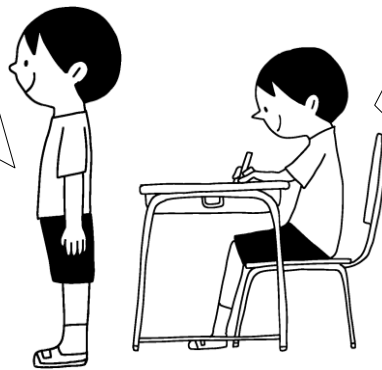
### ※こんなことをしていませんか？

- 足を組む
  - 寝転んで本を読む
  - いつも同じ側でカバンを持つ
  - ひじをついて座る
- 当てはまっていることがあれば、姿勢が悪くなっているかもしれません。

### ○よい姿勢を心がけよう

#### 【立っている時】

- 背筋を伸ばす
- 肩の高さをそろえる
- 両足をしっかり地面につける
- 耳、かた、くるぶしがまっすぐになるようにする



#### 【座っている時】

- いすに深く座る
- 背筋を伸ばす
- 背もたれによりかからない
- 両足の裏全体を床につける

授業中の様子を見てみると、気になる姿勢で勉強をしている人がたくさんいます。また、寒くなってく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も見かけます。正しい姿勢で過ごさないと、体や心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。

### 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した。

あき し か けんしん はじ  
秋の歯科健診が始まりました。

こんかい けんしん  
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 歯科健診日程



けんしん び 健診日	だいいょうがくねん 対象学年
11月15日(水)	1・3年生
11月22日(水)	2・4年生
11月29日(水)	5・6年生

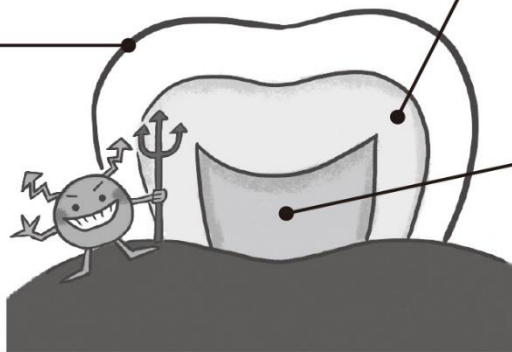
※秋の健診の途中ですが、むし歯がある人が増えています。

# 虫歯はどこまで進んでいる？

気づかないうちに…

## エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



## 象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

## 歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまでで虫歯菌が入りこんでいるかも。

## 大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

## 今月の保健室掲示板（保護者の方へ）



今月はメディアものさしを掲示しました。

テレビ、本（教科書）、ゲーム機、スマートフォン、パソコンと目の距離について、どのくらい離れて見るのが適正かを、紐を使って視覚化しました。

実際に手にとる子供たちの反応は、「こんなに離れないといけなかったのか・・・」というものが多かったです。ご家庭で過ごす際の声かけの参考にしていただけたら幸いです。