

# 保健だより

令和4年度 11月号  
練馬区立田柄第二小学校  
校長 岩井 一雄  
養護教諭 山本 実央

こんげつ けんこうもくひょう  
今月の健康目標

しせい ただ  
姿勢を正しくしよう

秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。もうすぐ冬本番です。生活リズムを整えて、体調を崩さないように気をつけましょう。



## 10月の保健室利用について

10月は、急に気温が下がり寒い日が多かったこともあり、体調不良では「腹痛」、けがでは「打撲く」が多かったです。発熱などでお迎えをお願いしたのは7件でした。朝から体調が優れない際は、無理をせず休養しましょう。区内では、「水ぼうそう」や「感染性胃腸炎」、「手足口病」などの感染症が数件出ています。

10 月	けが	242人
	体調不良	138人

## 11月8日は（いい歯の日）です

8020運動を知っていますか？80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動です。年をとっても20本以上の歯があれば、食べることを楽しむことができるそうです。歯を大切に、ずっと楽しく食べられるような「いい歯」でいられるようにしましょう。

11月は5年生対象の歯科指導を行います。

17日 \*RDテスト（5年生）

（木）

口の中にむし歯菌の原因になる菌がどのくらいいるのかを調べる検査です。歯科校医の小杉先生に歯科指導をしていただき、各ご家庭で実施します。

“いい歯”のために

…みがき残しに注意



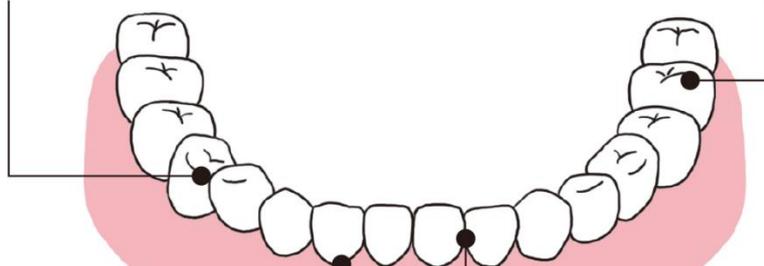
これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。

歯並びが不揃いな部分

奥歯の「みぞ」

歯と歯肉の境目

歯と歯の間



## 11月の目標は、姿勢を正しくしましょう

### よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中和背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

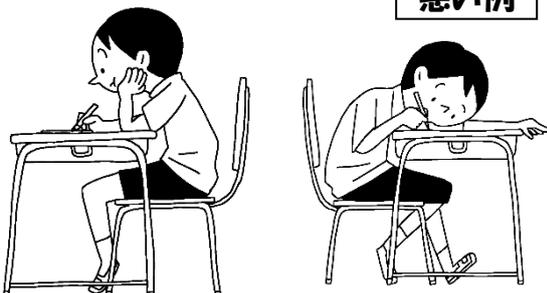
両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

### 姿勢が悪いと・・・

- 目をノートに近づけてみていると、視力の低下につながる。
- ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯がうけることになるので、歯並びが悪くなる。
- 背骨がゆがんでしまう。
- 首や肩、腰に負担がかかる

#### 悪い例



### インフルエンザを知ろう！

今後、流行りやすい時期になってくるので注意しましょう。



#### 特徴

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感の症状が比較的急速に現れる。

#### 予防接種

予防接種を受けていても「絶対にかからない」訳ではありません。大きな効果は「重症化をふせぐ」こと。

#### 出席停止期間

発症した後5日、かつ、解熱した後2日を経過するまで。