

ほけんだより 11月

令和3年11月1日発行
練馬区立下石神井小学校
保健室

朝晩はすっかり寒くなりました。風が冷たくなり、空気も乾燥していますね。咳や鼻水、のどの痛みなどの風邪症状で、学校をお休みする人も、下学年を中心に増えてきました。天候に合わせて服装を調節したり、食事や睡眠などの生活習慣に気を付けたりして、体調を整えてくださいね。



11月の保健行事

項目	日程	対象	備考
6年移動教室 事前健診	11/8(月)	6年生	★服装は体操着です。
歯磨き 巡回指導	11/17(水)	4年生	★今年は染め出しではなく、学校歯科医の先生や、歯科衛生士さんからの講話を聴きます。

11月の保健目標【よい姿勢で生活しよう！】

◎立っているときのよい姿勢

立ったようすを前から見たとき、はな～むね～おへそ～かかとが一直線になっていると、よい姿勢といえます。



◎座っているときのよい姿勢

いすにすわるときは、足のうらをゆかにつけて深くこしかけましょう。頭が上から糸でひっぱられるようなイメージです！



★姿勢によるこんな影響が…



・悪い姿勢を続けていると、目が悪くなったり、かたがこったり、体がゆがんだりします。
・よい姿勢でいると、体に負担がかからず、健康でいられます。また、明るく自信にあふれたすてきな人にみえますよ！

マスクやフェイスシールドの効果

学校医の小西佐知子先生(上石神井サン・クリニック)より、マスクやフェイスシールドの効果
についてのプリントをいただきました。種類別の飛沫量の割合が記載されていますので、ご
参照ください。学校では、不織布のマスクを推奨しています。

はみがきチェック！コメント紹介

＜2年生＞

夏休みの保健室からの宿題、「はみがきチェック！」にご協力いただき、ありがとうございました。子どもたちや保護者の方のコメントを紹介していきます。
今回は、2年生です。

【児童】



こんなにみがきのこしがあったんだなと思いました。

これからは、おかあさんにはをみがくときにじょうずにみがけるみがきかたを教えてください。

じぶんがよくはみがきをできているとおもっていたけど、ちゃんとできていないのがわかりました。ちゃんとはをみがいて、むしばにならないようにしたいです。

わたしは、右ききで、左の方のはがみがきやすいので、左の方のはをよくみがいてしまうので右の方のはが赤くなってしまう。

はを赤くそめておとしたら、こんなにはみがきをしていなかったことにびっくりしました。

ちゃんとみがいたつもりでも、まだみがきのこしがあるんだなと思いました。

これからもっとすみずみまではみがきをするようにしたい。気付いたことは、自分が思ったよりはみがきができていないことです。

全ぶのはが赤色でした。まっ赤なところは、下のぶ分やおくのはのへこんでいるところでした。

大人になってもはをきれいにみがきたいと思います。



みがきのこったらむしばになっちゃうのは、はじめて知りました。

左のおくばがうまくみがけていなかったことに気づきました。これからは、できるだけ口を大きくあけます。

いつもよりていねいにみがいたので、赤いところがないと思ったけどありました。はとはのあいだが赤かったから、一つ一つていねいにあらいたいです。

びっくりした。きれいにしたい。とくに上を。はぐきもきれいにしたい。下のはぐきのちかくもきれいにしたい。

一本ぜんぜんみがけてなかったことがわかった。はしからはしまではみがきをする。

もう一回やりたい。思ったより赤かった。お母さんとみがけていないところを見られてよかった。



【保護者の方】

磨きやすいほう、磨きづらいほうがあるので、いつもの仕上げ磨きの時に話をしていけたらと思っています。自分で見て確認できたので分かりやすかったです。

奥歯のみぞや、歯と歯茎の境目に磨き残しが多かったので、がんばって磨こう。大人の歯も増えてきたので、大事にしていこうね。

虫歯にならないよう、もう少しチェックをしっかりとあげたいと思います。

磨き方に左右差があることが意外な発見でした。今回、歯の汚れを可視化できて本人・家族ともによい経験となりました。

仕上げ磨きをしっかりといても歯と歯のすき間、奥歯裏側は残っていることが確認できたので、より念入りに磨くようにします。

くぼんだところが磨けていないことが分かりました。これから意識して仕上げ磨きをしていきたいと思いました。