

ほけんだより 11月号

令和4年10月31日
練馬区立下石神井小学校
保健室

あき ふか 秋が深まり、だんだんと寒くなってきました。まだ寒さに体が慣れていないこの時期は、もっと
きおん ひく 気温が低いはずの冬より寒く感じることもあるそうです。寒い日は、上着やマフラー、手袋などを
じょうず つか 上手に使って、あたたかくして過ごしましょう。

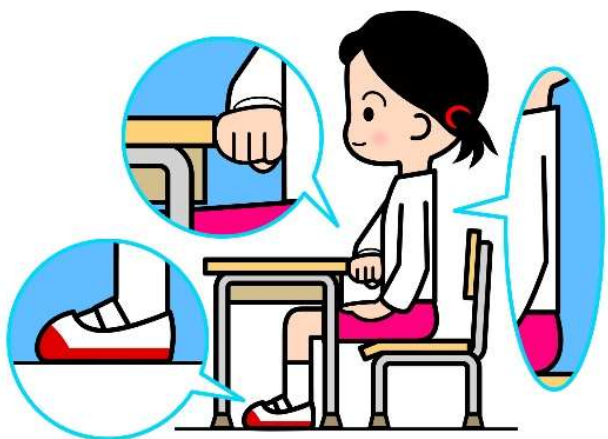
また、今年の冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時
りゅうこう しんばい 流行が心配されています。毎日の健康観察や手洗い、咳エチケット、換気
などの感染症対策を、今まで以上に意識して取り組んでいきましょう。



11月のほけん目標：よい姿勢で生活しよう

きょうしつ せなか まる 教室をのぞくと、背中が丸まっている人や、背もたれに寄りかかっている人を見かけます。また寒く
なってきたからか、まえかがみで歩く人や、ポケットに手を入れながら歩いている人も見かけるよう
になりました。姿勢は、成長期に時間をかけて作られていきます。骨や筋肉が成長している今だからこ
そ、よい姿勢について知り、毎日の生活で意識してみましょう。

よい姿勢「ぐー・ぺた・ぴん」



つくえ ぶん 机から「ぐー」1つ分あける
あし ゆか 足は床に「ぺた」とつける
せすじ 背筋が「ぴん」とのびている

よい姿勢でいると…？

- ほね きんにく つよ 骨や筋肉が強くなる
- しゅうちゅう 集中できる
- からだ 体のはたらきがよくなる
- つかれにくい

このような姿勢になっていませんか？



わるい姿勢を続けていると…？

- せばね ま 背骨が曲がってしまう
- しりよく さ 視力が下がる
- ないぞう わる 内臓のはたらきが悪くなる
- あたま かた いた 頭や肩が痛くなる

★学校でもお家でも、よい姿勢でいよう！

保護者の方へ

◆ 秋の歯科検診を行いました

所見のあった方におたよりをお渡ししています。お早めに受診していただき、受診報告書の御提出をお願いいたします。12月までに提出された方には、よい歯のバッジをお渡しします。

◆ 予備のマスクについて

学校生活の中で、汚してしまったり、紐が切れたりすることがあります。

予備のマスクをランドセルに2、3枚入れておくようお願いいたします。



◆ 4年生 11月16日(水) 歯みがき指導を行います

感染予防のため、プラークテスターを使った歯の染め出しを御家庭で行っていただき、そのワークシートを用いて指導を行います。御協力をよろしくお願いいたします。

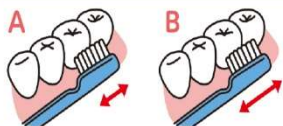
11/8は、いい歯の日!

いい歯にしよう!
歯みがきミニ

Q&A

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

A: 力を入れてみがく
B: 軽くみがく

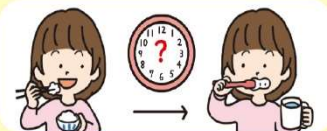


Q2. 歯をみがくときは…? (2)

A: こきざみに動かす
B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…?

A: 食べたらずぐ
B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…?

A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…?

A: 1か月に1度くらい
B: 3か月に1度くらい



感染症予防の基本

手あらい



かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。また、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスなど、冬には他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大切なことのひとつが『手あらい』。毎日、しっかり続けていますか? あらい方をもう一度見なおしてみましょう。

- 水道から流している水で手をあらひ流す
- せっけん(ハンドソープ)をよくあわ立てる
- 両方の手のひらを合わせてよくこする
- 一方の手のこうを反対の手でこする
- 両手を組み合わせて指の間にあらう
- 親指をもう一方の手でねじるようにあらう
- 指先とつめの間を反対の手のひらでいいにこする
- 手首をもう一方の手でねじるようにあらう
- 流している水であわをきれいにあらひ流す
- きれいなタオルやハンカチでふく

ぬれたままにすると、またよごれてしまうのでNG!