

おたよりが配信になりました。健康・安全に関する内容をタイムリーにお届けしたいと思いますので、

お子さんと一緒に配信を確認しながら、健康・安全に関してお話しする時間を作っていただけるとありがたいです。

おうちのひとといっしょに  
よみましょう

# ほけんだより

精義小学校保健室 第10号

## たいちゅう くず 体調を崩していませんか？

1日の寒暖差が激しくなり、風邪気味かな？というひとが増えています。

せっけんをつかったてあらいや、こまめなうがい、十分なすいみんと栄養に  
き気を付けて、寒さとウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。

### 《11月保健目標》

### 姿勢を正しくしよう

勉強するときやタブレットなどを使用するときの姿勢を振り返ってみましょう。背中がまるくなっている、肘をつい  
ているなどのくずれた姿勢を続けると、体全体のゆがみにつながり、肩こりや腰痛、頭痛、疲れ目などの原因にもなる  
ため注意が必要です。



11月は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行  
はじめる季節です。栄養や睡眠をしっかりとり、体を  
動かして、感染症に負けない体をつくりましょう！

© 少年写真新聞社 2020

## 姿勢が悪くなっていますか？

背中を丸めていると、  
首や肩、腰の筋肉に  
負担がかかります。

ノートなどに目を近づ  
け過ぎると、視力の低  
下につながります。

ただしはわいかたか  
できているか、  
チェックしよう！



### 正しい姿勢

いすに深く腰かけて、  
背筋を伸ばす。

ノートなどから目を  
離す。

床に足をつける。



意識して、姿勢を正すようにしましょう！

うらめん  
裏面もあります →

© 少年写真新聞社 2021

姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身に付いてしまうと、大人になってから直す

のは難しいものです。骨や筋肉が成長途中有る今、気をつけて「正しい姿勢」を習慣付けるようにしましょう。

# 11月8日は、「いい歯の日」です

いつも美味しく、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで食べることは、「消化を助ける」「食べすぎ防止」「むし歯予防」「脳を活性化」など様々な効果が期待できます。しっかりかんで丈夫で健康な歯を維持しましょう。



©少年写真新聞社 2022

## むし歯になりやすい人チェック!

あてはまる人は  
注意が必要です

おやつが大好き

清涼飲料水が大好き

歯みがきはきらい

何回もかむのは面倒



甘い物の食べすぎ注意



喉がわいたら水かお茶



食事の後きちんとみがく



ひと口30回かもう

最近は、むし歯よりも歯周疾患が多くなってい

ます。歯垢や歯肉炎の原因の多くは、歯みがきが

上手にできていないためです。みがき残しやすい

場所を注意しながら、自分の歯ならびや歯のかたち

に合ったみがき方ができるといいですね。

給食後のはみがきに取り組んでいます。週末

にはみがきセットをもちかえっていますので、歯ブラ

ラシの毛先が開いていないか確認をお願いします。

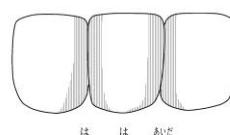
学校の検診は年1回です。丈夫で健康な歯を保つ

ためにも、定期健診をこころかけましょう！

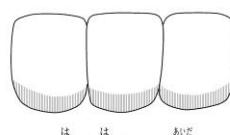
### みがき残しやすい場所は注意してみがこう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

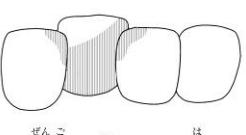
#### ◎みがき残しやすい部分



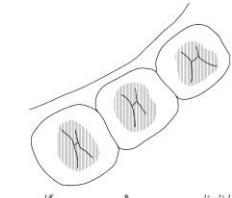
歯と歯の間



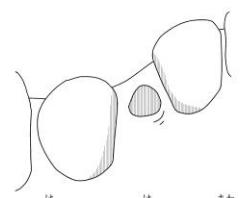
歯と歯ぐきの間



前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り

## 季節の変わり目です。体調に気を付けて過ごしましょう。

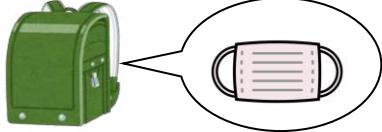
気温や湿度の変化、季節の変わり目のため、咳がでる、のどがいたい、アレルギー症状の発症、皮膚の

かさつき、唇の荒れなど、体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活・てあらい・うかいをこころ

かけ、体調を崩しているときは、早期回復のためにも、家でゆっくり休養してください。



\*咳が出るときやのどのいたみがあるときは、マスクの着用を推奨しています。



マスクは必要なときに使えるように、ランドセルに用意をお願いします。