

ほけんだより 11月

令和4年11月8日

長岡北小学校

保健室

<11月の保健目標>

ただ **正しい姿勢** で **学習** しよう

北小では、のどの痛みや鼻水などかぜ気味の人が増えてきました。また、花粉によるアレルギーのような症状が出ています。これから、新型コロナウイルスによる感染拡大が心配されます。これまで通り、手洗い・マスク・など感染予防を続けていきましょう。

こんな**姿勢**の人がたくさん・・・？！

校内を回っていると、姿勢がよくない人を見かけます。また今年度の内科検診では、お医者さんに姿勢の悪さを指摘された人もいました。ふだんの自分の姿勢を見直してみましょう。

ほおづえをつく



いすをガタガタ



机と顔の距離が

近すぎる



よいかかる



足を組む



姿勢は、成長期の長い時間をかけてつくられていきます。悪い姿勢がくせになってしまうとなかなか直すことは難しいです。

よい姿勢をつづけると、集中力があがったり、気持ちが落ち着いたりしてよいことだらけ。

骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、“正しい姿勢”を心掛けましょう。

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。





11月8日はいい(11)は(8)の日です。北小の健康自慢のひとつに、むし歯が少ないことがあげられます。全校で、乳歯のむし歯は29本、永久歯のむし歯の本数はなんと…2本！すばらしいです。これからも歯を大切にしていしましょう。

歯科検診の結果のお知らせを再度配付しました！

春の歯科検診の結果、受診が必要な人には「家庭へのお知らせ」を配付しました。すでに、受診したよと紙を持ってきてくれた人もいますが、提出が済んでいない人には、再度「家庭へのお知らせ」を配付しました。現在の受診率は、

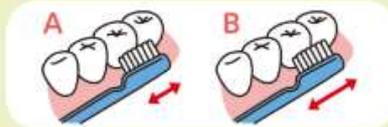
76.0%です。むし歯は自然

に治ることはありません。むしろ悪化したり、次に生えてくる永久歯もむし歯になりやすくなったりします。受診のすすめに〇があった人は、早めに受診しましょう！

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

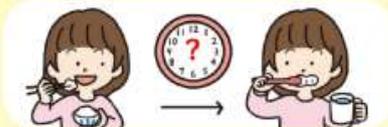


Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

- 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



(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)

予防しよう！

歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを残さない



歯医者さんで定期検診を受ける