

11月のほけんだより

令和5年11月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

< 11月の保健目標 > 良い姿勢を心がけよう

気温がぐっと下がり、肌寒い季節になりました。季節の変わり目なので保健室で対応した子どもたちの服装に最近注目しています。そこでびっくりしたのが肌着を着ている子が少ないことです。肌着は、体から出る汗を吸収し、体の温度を調節する大切な役割があります。少し厚手になってしまうかもしれませんが、そのまま服を着るのではなく必ず肌着を着てから服を着るようにしましょう。

体温調節しよう



服装で

すぐに脱げるような上着を着たらばっちりだね！



姿勢が悪いと、おなかが圧迫され、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になります。

また、自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなってしまいます。不調が続くと、すべてのことにやる気が出ない、うつ状態にもつながることがあります。

チェックしてみよう！

- ① 座るときに足を組んでしまう _____
- ② 肘をついて勉強している _____
- ③ 寝転んでスマホを見ている _____
- ④ スマホを見る時間が長い _____
- ⑤ いつも同じ側でカバンを持つ _____

ひとつで当てはまったら姿勢が悪くなっているかも！？



よくかんで食べよう

歯を守るために必要なことは、はみがきだけではないことを
皆さんは知っているでしょうか？はみがきももちろん大切で
すが、「噛むこと」も歯を守るために必要です。

しっかり噛むことは、むし歯の予防になるだけでなく、食べ
ものの消化を助け、歯並びをよくします。また、食べ過ぎを
防ぎ、肥満を予防します。口に入れた食べ物は最低でも30回
は噛んでから飲み込むようにしましょう。

虫

歯は感染する？

虫歯菌がいるのは歯垢の
中なので、空気感染はしま
せん。それでも感染するこ
とがあります。

口の中の歯垢にいる虫歯
菌が、食べ物に含まれてい
る糖質をエサにして酸を作
り出し、その酸で歯の表面

と溶かすと虫
歯になってし
まいます。

そのため、虫歯のある人
とない人が回し飲みをした
り、箸やスプーンなどを共
有したりした時、唾液と一
緒に虫歯菌が移動すること



があります。このような場
合は注意が必要です。とは
いえ、虫歯菌が口の中に入
ったらすぐに虫歯になるわ
けではないので大丈夫です。
日頃から丁寧に歯みがきを
行い、大切な歯
を守りましょう。



保護者の方へ

むし歯の治療をお願いします

4月の検診でむし歯が見つかり、治療勧告書が出ていない児童に再度、治療勧告書を出させていただきました。治療がお済みでない場合は、歯科医を受診し、学校に治療勧告書を提出してください。治療済みで、治療勧告書を学校に出していない場合は、保護者の方の記入でもよろしいので学校にご提出をお願いします。

学校でインフルエンザが増えています

2学期に入り、インフルエンザの発生が増えてきています。体調がすぐれない場合は、無理をせず、学校の登校をお控えください。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の出席停止日数については、以下の通りです。

新型コロナウイルス 発症した後5日が経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザ 発症後5日、かつ、解熱後2日（幼児3日）が経過するまで