

11月のほけんだより

令和6年11月5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

風が涼しくなり、肌寒い季節になりました。11月15日は「七五三」の日。七五三はその名の通り3歳、5歳、7歳に子どもの成長を感謝するための祝い事の日です。実は、男の子と女の子でお祝いする年齢が違います。3歳に男の子・女の子、5歳に男の子、7歳に女の子のお祝いをする伝統があります。でもおうちによってはすべての年でお祝いするところもあるようで、ご家庭によって様々です。保健室では、七五三に関係なく、宗二小の皆さんが元気で過ごせることを毎日願っています。寒さに負けず、11月も頑張りましょう！

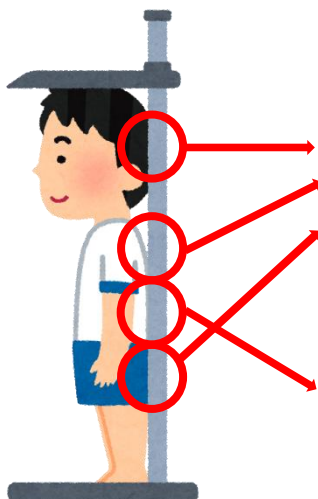
あなたの姿勢 大丈夫！？

自分の普段の姿勢を気にしたことはありますか？

最近、どこの家でもスマートフォンやタブレットがある時代。夢中になると背中が曲がって姿勢が悪くなっている子どもたちを見かけます。姿勢が悪いと、頭痛や肩こりがおきたり、側弯症という背骨が曲がる病気になってしまうことも……。今のうちから正しい姿勢を身に付けて生活することが大切です。自分の姿勢が大丈夫かチェックしてみましょう。

よい姿勢かどうかチェックしてみよう！

両足を肩幅に開いてかかとをかべにつけてたってみましょう



チェック1
あたま、胸の後ろ、おしりがかべにつけてるか

チェック2
腰の後ろに手が入るぐらいの間隙があるか

ひとつでもできなかつたら姿勢が悪いかもかもしれません……。

授業中の姿勢は大丈夫ですか？

紙と目の位置が近す

ぎていませんか？

正しい姿勢を意識

して授業を受けま

しょう。



は 歯みがきのあとにしていいうがいの回数は何回？



じつは、歯みがきのあとにするべきうがいの数は「1回」。
でも、これは、家で歯みがき粉をつけてみがいたときのうがいの回数です。歯みがき粉には、フッ素というむし歯予防の薬が入っていて、うがいをしすぎるとこの薬が落ちてしまいます。歯みがき粉をつけてみがいたら、少ない水で「1回」うがいをして終わりにしましょう。

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

を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ず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。

健康診断で未受診の検査があるご家庭へ

健康診断未受診の検査があるご家庭へ手紙を再配布しました。

できるだけ早く、学校医の先生方の病院へ行っていただき、検査を受けるようお願いいたします。検査が完了しましたら配布した手紙を学校に提出してください。**1月から始まるフールでは、眼科検診、耳鼻科検診で未検査のものがある児童、耳垢栓塞や結膜炎などの診断が出ている児童は治療勧告書を学校に提出しないと、フールに入水することができません。**