



ほけんたより 11月



～おうちの人と読みましょう～ 令和2年11月11日 久山町立久原小学校 保健室



日が落ちるのが早くなって、冬の足音が聞こえてきました。冬はもうすぐそこまで来ています。最近、かぜをひいたり、体調が悪くなって保健室に来る人が増えてきました。病気に負けない身体づくりの準備を始めましょう。寒くても、背すじはピンと伸ばそうね。

今日は何の日？11月は「いい〇〇」がいっぱい！

11月8日

これは簡単なので
ノーヒント

「自分の歯を鏡でじっくり見たことある？」
「前、歯ブラシ替えたのいつだっけ？」

むし歯も歯周病も毎日
の正しい歯みがきで
防げます。勉強も運動
も、いい成果を出すに
は「いい歯」から！



こたえ「いい歯の日」

11月9日

ヒント
「いい空気」の
ごろ合わせです

ちょっと難しかったかな？
「換気のために窓を開けると寒いからいやだ？」
寒くなるのは、部屋の中に溜まっていた古い空
気を追い出して、外の
新鮮な空気が入ってき
ている証拠。カゼの流
行を防ぐためにも、1
時間に1回は窓を開け
て換気しましょう。



こたえ「換気の日」

11月10日

ヒント
毎朝ちゃんと
行ってる？

「いいトイレ」って、どん
なトイレでしょう。下のトイ
レにはよくないところが3つ
あります。見つけて「X」を
つけてみよう。

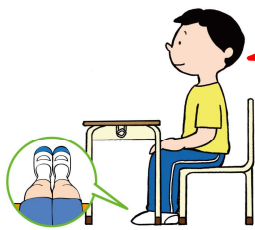
自分もみんなも気持ちよく
使えるように、考えてみてね。



こたえ：ペーパーが散らかっている/スリッパがそろっていない/便器が汚れている

背すじをのばそう

11月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。みなさんは、毎日正しい姿勢で学習できていますか。背すじがピンと伸びた姿勢は、とても美しく見えます。逆に、背中が丸まっていたり、足を組んでいたりと、机から足がはみ出したりしていると、視力低下や背骨が曲がってしまう原因になることがあります。いつも正しい姿勢で学習に臨むようにしましょう。



こし骨を、ピンと立てる。足も、きれいにそろえましょう。

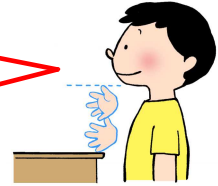


おなかとせなかに、「ゲー」がひとつずつ入るようにすわりましょう。

つくえのはしに「チョキ」をおいて、そのまんなかにおへそがくるように、すわりましょう。



つくえと目は、「パー」ふたつぶんくらい、はなしましょう。



あうちの方へ

☆「歯科受診結果」をお渡しします。

先日実施した歯科検診の結果を、全員に渡しています。治療が必要なお子さんは、ぜひ歯医者さんに行かれてください。

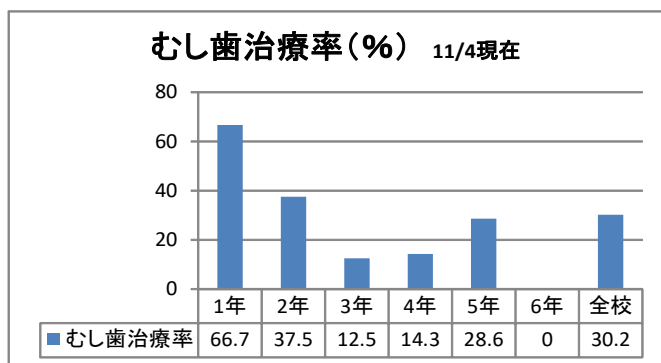
下のグラフにあるとおり、**本校のむし歯治療率（10/28現在）は全体で30.2%であり、半分にも満たない状況です。**むし歯は自然によくなくなることはありません。また、「どうせ抜けるから」と乳歯のむし歯を放っておくと、次に生えてくる永久歯もむし歯になったり、**歯並びが悪くなる原因になったりすることがあるので、ぜひ早めの治療をお願いします。**

※治療が終わりましたら、用紙を担任に提出してください。

※むし歯だった乳歯が既に抜けてしまい、治療の必要がなくなった場合は、その旨を**保護者の方が記入され、用紙を担任に提出してください。**

※今年度は、コロナウイルス感染拡大防止対策のため、本来1学期に終了するはずの「定期健康診断」が、10月まで延期になってしまいました。来年度につきましては、今のところ従来通り行う予定になっています。日程などがはっきり決まりましたら、早めにお知らせしたいと思います。

むし歯治療率(%) 11/4現在



～1年生のブラッシング指導がありました～

11月4日(水)の2時間目に九州大学の先生とヘルスC&Cセンターの方が来られて、ブラッシング指導が行われました。いろいろな道具を準備していただき、目で見たり活動したり、とてもわかりやすく説明していただきました。こどもたちも「これからはしっかり歯みがきします！」と約束してくれました。早くコロナが落ち着いて、学校でも歯みがきが再開できることを願っています！！

