

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭数



令和4年11月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

11月に入り、すいぶん風が冷たくなりました。この季節はインフルエンザや感染性胃腸炎など、冬に多い感染症も流行し始める時期でもあります。体調を崩すと、抵抗力が弱ってくるので、感染しやすくなります。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活の見直しをしていきましょう。



11月の保健目標 きれいな歯を大切にしよう

フッ化物洗口がはじまりました！

10月20日(木)にフッ化物洗口を開始しました。本校では毎週木曜日13:10から10分間を「歯っぴータイム」として設定し、取り組んでいます。どの学年も音楽に合わせてフッ化物入りのうがい液でぶくぶくうがいを上手に行っていました。今後もむし歯から歯を守るために、歯みがきもしっかり行いながら、毎週木曜日にフッ化物洗口を行っていきます。

【フッ化物の効果】

- ①酸に溶けにくい、硬く・強い歯をつくる効果があります。
- ②酸に溶かされた歯をなおす効果があります。酸にとけて歯の表面から溶けだしたカルシウムやリンが再び歯の表面に戻ることで（再石灰化）のはたらきを促進してくれます。
- ③むし歯菌のはたらきを弱める効果があります。

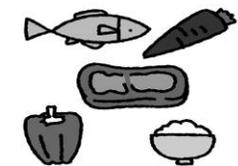


予防しよう！

歯肉炎



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



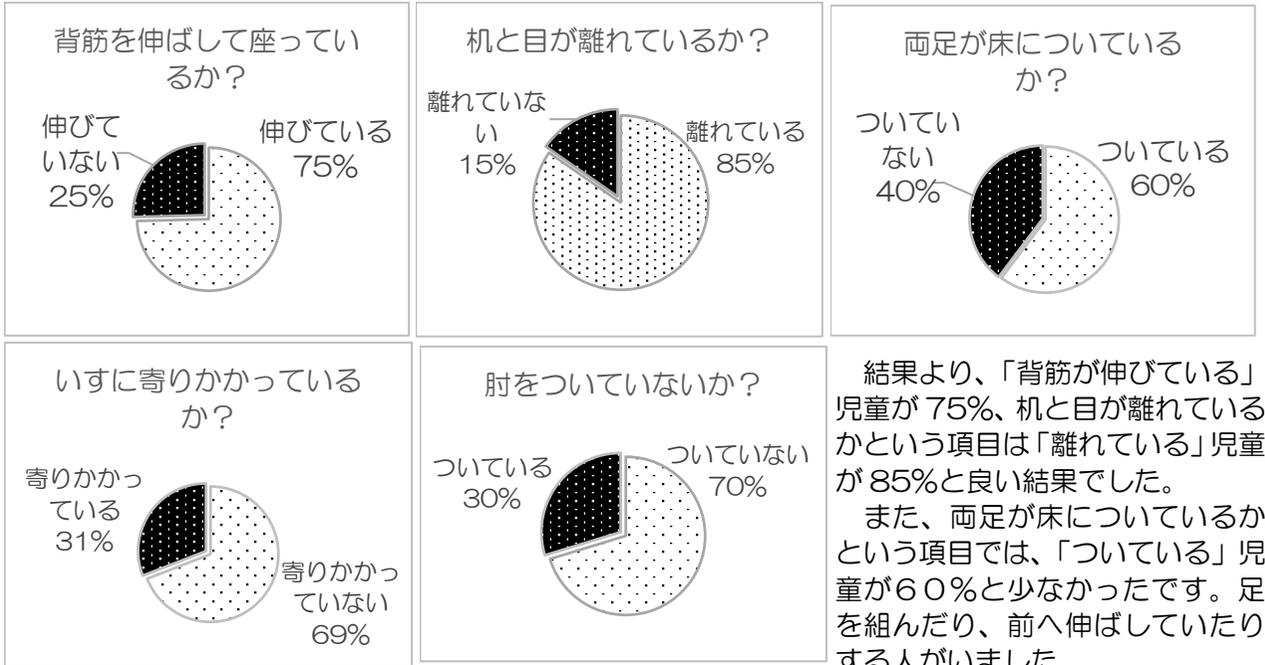
歯医者さんで
定期検診を受ける

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。



保健委員会での取組

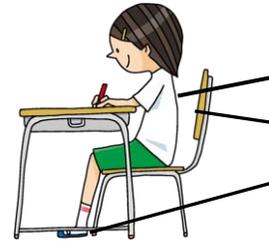
児童保健委員会が10月3日(月)の読書タイムの時間に、各学級へ姿勢チェックを実施しました



結果より、「背筋が伸びている」児童が75%、机と目が離れているかという項目は「離れている」児童が85%と良い結果でした。また、両足が床についているかという項目では、「ついていない」児童が60%と少なかったです。足を組んだり、前へ伸ばしていたりする人がいました。

目に優しい生活について～よい姿勢のポイント～

よい姿勢のポイントをチェックして、“いつもよい姿勢”で学習しましょう。



- ①いすに深く座り、背すじを伸ばします。
- ②背もたれにはよりかかりません。
- ③両足の裏全体を床につけます。



机とおなかの間・背中と背もたれの間…グー1つ分あける
目と本やノート…パー2つ分あける (30cm程度)



持久走大会において運動をしよう！

持久走大会まで1か月を切りました。運動をすることは、骨や筋肉を強くしたり、内臓の健康を保ったり、血液の流れを良くしたりします。しかし、いきなり無理な運動をすると体に負担がかかってしまいます。少し頑張ればできる程度の運動から始めて、少しずつ運動をする時間や量を増やしてみましょう。自分のベスト記録が出るといいですね！

※11月17日より持久走前の健康観察が始まります。
忘れずに記入しましょう！保護者の方の押印も確認しましょう。

