

えががお

上尾市平方北小学校 保健室
ほけんだより
令和6年11月1日 No. 8

だんだん日が暮れるのも早くなり冬の近づきを感じるようになりました。11月は1日「いい医療の日」や「いい姿勢の日」、2日「いい血圧の日」、8日「いい歯の日」、9日「換気の日」など健康にまつわる記念日がたくさんあります。記念日は他にもあります。気になった方は調べてみてくださいね！



マイコプラズマ肺炎にご注意を

注意

ニュースでよく耳にする「マイコプラズマ肺炎」、全国での流行が広がっています。

○症状：発熱、だるさ、頭痛、咳

※咳は遅れて出る場合や熱が下がった後、長期にわたって続く。

○感染経路：咳の飛沫、接触による感染

○予防方法：手洗い、タオルの共有をやめる、咳エチケット



11月8日は『いい歯の日』



むし歯の治療終わっていますか？

10月23日現在	
むし歯治療率	67%
治療率100%まであと15人	
(治療中を除く)	

いい歯のために歯みがきしよう！



- 3度の食後
- 3分以内
- 3分間

保健室からの宿題

○歯みがきテスト(家庭での染め出し)

11月5日(火)から10日(日)のなかで1日実施。

11日(月)に担任の先生に提出してください。



6月にも「歯と口の健康週間」に合わせて同じ宿題を出しました。覚えていませんか？

前回のプリントを見て赤く染まった所(みがき残しがあった所)を重点的にみがきましょう！

日頃からいねいな歯みがきをしましょうね！



まっすぐ立つこの動物の名前は？

11月の保健目標

「しせいを正しくしよう」



こんな姿勢で生活していませんか？



寝ころがって
読書をする



下を向いて
スマートフォンを使う



背中を丸めて
タブレットを使う

＜よい姿勢＞

～座っている時～

グー・ペタ・ピン！

机とおなかにはグーの手ひとつ。

足のつま先・かかとをペタッと床につける。

背中中はまっすぐピンと伸ばす。



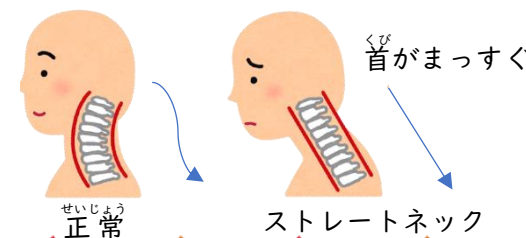
～立っている時～

耳、肩、腰、膝、くるぶしが一直線になっている。



「ストレートネック」って知っている？

ストレートネックとは、カーブしているはずの首がまっすぐになってしまう状態のことを言います。首が肩よりも前に出る姿勢を続けていると、痛みやこり、頭痛、めまい、視力低下の症状が起きます。



保護者の方へ

いつも本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

個人面談時におし歯治療が終わっていない児童を対象に治療勧告書をお渡ししています。まだ、受診がお済みでない場合は受診をお願いいたします。

いい歯の日に合わせまして、歯みがきカレンダーと歯の染め出しを実施いたします。5日(火)に染め出し錠剤を配付、さくら連絡網にて詳細のお知らせを配信いたします。ご家庭でも歯みがきの仕方についてお話してください。