



宇都宮市立石井小学校
保健室

澄んだ青空が広がり、朝晩は空気が冷たく感じる季節となりました。これから空気が乾燥し始めると、インフルエンザや新型コロナウイルスなど、様々な感染症が流行しやすくなります。宇都宮市内の学校でも10月下旬から、インフルエンザによる学級休業が増えてきました。外出後、食事の前、トイレの後などに、石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。また、規則正しい生活と栄養バランスの取れた食事で、免疫力を高めることを意識して過ごしましょう。



11月の保健目標 姿勢を正しくしよう



11月8日はいい歯の日

しっかり歯を磨こう

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいますが、そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
入れておくのは避け
ましょう。



あまりかまわずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割がありま
す。よくかまないでだ液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



～しながら食べる

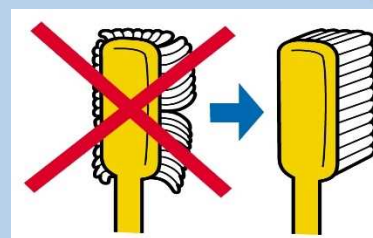
テレビなどを見なが
らだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になっ
てしま
います。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

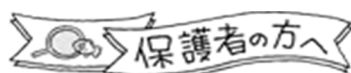
毛先が曲がってきたら新品に交換しよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かっ
て開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対してきちんと
当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。歯ブラシの裏側
から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら新しい歯ブラシに
交換しましょう。





いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



◆◆◇治療はお済みですか？◆◆◆

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
歯科受診率 (%)	62.7	55.2	59.5	43.5	35.0	77.8



歯科検診の時に受診のお知らせをもらった人の中で、10月末時点での治療が完了した人の割合は、学校全体で54.7%です。歯と口の健康は、肥満の防止や味覚の発達、全身の体力向上など、とても重要です。お子様の生涯の健康のために適切な処置を受けていただきますようお願いいたします。まだ治療中の方もいるかと思いますが、受診が終わりましたら、ぜひ報告書をご提出ください。また、春の健康診断の時にはむし歯がなくても、予防のために、半年に1回は定期健診を受けることをお勧めします。

◆◆◇目と姿勢の健康週間を実施しています◆◆◆

姿勢の悪さは、猫背や前傾姿勢によって目の疲れや近視の進行につながる可能性があります。正しい姿勢を保つことで、目の筋肉への負担を軽減し眼精疲労や視力低下のリスクを減らすことができます。

健康診断での視力検査の結果から、本校児童は視力低下者の割合が全国平均と比べて高いことが課題となっています。目と姿勢の健康について意識を高めるために、石井小では10月27日(月)～の2週間、『目と姿勢の健康週間』と題して、保健委員会児童が各教室を訪問して目の体操を実施することやアンケート調査を行っています。

ご家庭においても、画面や本との距離が近くなりすぎないように意識するよう、お子様にお声がけください。



