



ほけんだより



桜小
保健室
R 7.11

朝晩冷え込むことが増えてきましたが、風邪は引いていませんか？
気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。今一度、手洗いやうがい
をしっかりと、感染症対策をしていきましょう。

おうちの人とよんでね

今月の目標 姿勢をよくしよう！



11月は姿勢を意識して授業を受けよう！

☆代謝が上がる

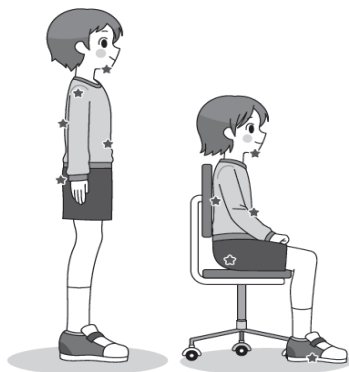
血流や内臓の働きが改善され、代謝がよくなります。すると、太りにくくなり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

☆集中力アップ

背中が丸くなっていると、呼吸が浅くなり脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分な酸素が届いて、集中力が上がります。

立っているとき ★チェックポイント

- ☐ あごをひく
- ☐ 肩の高さをそろえる
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 背筋を伸ばす



座っているとき ★チェックポイント

- ☐ あごをひく
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ いすに深く腰をかける
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 足を床につける

あなたのこころは元気？

1学期がんばりつづけた分、「つかれたな」「元気が出ないな」と感じる人はいませんか？ そんなときは、心もからだと同じように休ませましょう。

「なんだかイライラする」「ねむくてもねむれない」「元気が出ない」「さみしい」

→ こんなときは、「心がおやすみしたいよ」と泣いているかも…。

ひとりでがまんしないで、おうちの人や先生に話してみよう。



心を落ち着かせるために他にもこんな方法があるよ

- ① 深呼吸をしてみる→ゆっくり鼻から吸って口から吐く。
- ② 好きなことをする時間をつくる→絵を描いたり、本を読んだり。好きなことをする時間も大切。
- ③ 話しやすい人に話す→先生、おうちの人、塾の先生。自分が話しやすい人に自分の気持ちを話してみよう。気持ちが軽くなる時があるよ。

心が疲れていることは「はずかしいこと」ではありません。

困った時や助けてほしい時に、自分の気持ちを話せるようになることが大切です。

11月8日はいい歯の日！



11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？

むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。

確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。

それは、歯の大切な役割「かむこと」に欠かせない、歯肉が健康であることです。歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり、痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると、歯はグラグラ、しっかりかむことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつきたいですね。

【今年度の歯科検診の結果】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全学年
受けた人	38	53	42	52	49	34	268
むし歯なし	32	32	26	38	36	27	191
処置完了	2	6	4	3	7	6	28
未処置歯あり	4	15	12	11	6	1	49

桜小は、むし歯のない児童が多く、全体の71.3%です。

これからも、むし歯を作らないよう気を付けて、きれいな歯を保ち続けましょう。

また、むし歯がある人の治療もすすんでいます。また、治療していないという人は、むし歯がすすんで痛くならないうちに歯医者さんに治してもらいましょう。そして、むし歯ゼロの桜小にしましょう。

季節にあった服装をしていますか？

朝は寒くても、昼になると暖かい。そんな日が増えてきましたね。
気温の変化の大きいこの時期には、服装の工夫が必要です。



① 重ね着で調節しよう！

Tシャツの上に長袖やパーカーをはおるなど、気温に合わせてすぐに脱いだり着たりできる服装が○

② 朝と昼の気温の違いに気を付けて！

登校の時は寒くても、昼間は汗をかくことがあります。汗をそのままにしておくと、体が冷えて風邪をひきやすくなります。汗をかいたら、ハンカチでふこう。

自分に合った服装を心掛けよう！