

# さわやか

ゆいの杜小学校 ほげんだより 11月号

発行：令和7年10月31日 保健室

☆お家の方と一緒に読んでください。

11月は旧暦で【霜月】と呼ばれています。これは、霜が降り始める寒い時期だからです。寒さや朝晩の冷え込みが強くなり霜が降り始め、その光景から【霜月】と呼ばれるようになりました。

昔、霜月には、さまざまな風習があり、冬支度の開始や冬に向けて食材などの保管、年末に向けての準備などがありました。寒くなると暖房器具を使用し始めます。室内外ともに快適な気温で過ごせるように、衣服の調整ができると良いですね。



## 11月8日はいい歯の日

11月8日は【いい歯の日】です。食事の後には必ず歯を磨いていますか？しっかり磨いたつもりでも、汚れが取れにくい場所があります。自分の歯を鏡で見て確認してみましょう。磨き残しをなくすためには、毛先の整ったハブラシを使って、鏡を見ながら磨くことも、大切です。

お家の人に仕上げ磨きをしてもらったり、定期的に歯医者に行ったりすることも、歯と口の健康を保つためには必要です。



磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。



# 専門医の受診が必要な場合は、早めの受診を！！

4～6月に行った定期健康診断の結果、専門医の受診が必要な場合は個人通知にてお知らせしています。10月30日現在、全校児童の受診率は、視力：52.8％，眼科：48.5％，聴力：87.5％，耳鼻科：45.5％，歯科：58.6％です。受診が必要な子供たちのうちの約半数が未受診です。

先月、歯科のみ、未受診の児童を対象に再度お知らせを配付しましたので、早目の受診をお勧めします。なお、定期受診等により、近々受診予定がない場合などは、その旨を保護者の方が治療証明書にご記入いただき学校まで提出ください。ご協力よろしくお願いいたします。

## 11月10日(月)～16日(日)はキラキラウィークです。

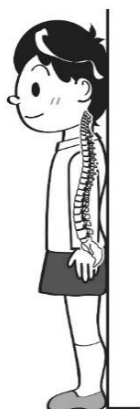
今年度も、11月のキラキラウィークを行います。テーマは姿勢です。食事や運動、勉強の時はもちろん、ゲームや読書をしている時も良い姿勢を意識できていますか？姿勢が悪いと、背中が丸まり、呼吸をする肺や食べ物を消化する胃などがギュッと押されてしまいます。たくさん息を吸えずに頭がぼーっとしたり、食べ物を上手に消化できなくなったり、便が出にくくなったりします。また、視力の低下にもつながります。そこで姿勢を意識しましょう。良い姿勢を保つと、①～⑤のようにたくさんの良いことがあります。



また、自分の姿勢を確かめる方法として、壁に頭、肩甲骨、お尻、踵をつけて立つという方法があります。座ったときの姿勢は、『机とおなかの間を拳1つ分あける【グー】・足が床に【ペタ】とついている・背中が【ピン】と伸びている』の【グー・ペタ・ピン】を意識します。

キラキラウィークの初日に清原中学校の保健委員会が作成した姿勢ストレッチのDVDを放送し、一緒にストレッチを行う予定です。12月以降も毎月1回ストレッチを行う予定です。その都度、自分の姿勢を見直していきましょう。

### 【保護者の皆様】



DVDは大阪市立大学が作成した動画を参考に作成されています。大学の作成した動画はご家庭でも見るができますので、お子様と一緒にストレッチをして凝り固まった筋肉をほぐし、リラックスタイムにご活用ください。

大阪市立大学 市大ストレッチ <https://www.youtube.com/watch?v=mK-Sn3LvXPU>

11月5日(水)付でキラキラウィークの文書を配付予定です。1週間記録を行うチェックシートも併せて配付し、朝・昼・夕の3度の食事の姿勢を確認します。キラキラウィークの期間に合わせて【グー・ペタ・ピン】ができているか、ご家庭でも指導くださると幸いです。