



R5. 11. 1 (水)

中埜小学校 保健室

No.8

先日の学習発表会は、どの学年の発表も素晴らしく、とても感動しました。今週は、疲れが出やすいと思うので、できるだけ早く寝て、しっかり朝ごはんを食べてから学校にきてくださいね。また、この季節はかぜなど感染症が流行りやすいので、気を付けましょう。

11月の保健目標
よい姿勢で生活しよう

正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

どうしてよく噛んで食べるといいの？

ひまんぼうし 肥満防止

いっぱい食べた！という満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます。



みかく 味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります。



ことば 言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、ハキハキと話せるようになります。



のう 脳の発達

血の巡りがよくなり、脳の発達がすすみます。



は 歯の発達

だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防につながります。



みがき残しはないかな？

軽い力で、こぎざみに動かすのがポイントだよ

歯みがきパトロール隊



① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。



保護者の皆様へ



☆「健康の記録」を御確認ください

夏休み明けの身体測定結果と視力検査結果を記入した「健康の記録」を配付しました。ぜひお子さんと一緒に成長の様子を御確認ください。

内容確認後、表紙の2学期保護者印欄に押印の上、11月7日（火）まで学校に提出をお願いいたします。

☆健康診断結果のお知らせ（2回目）の配付について

10月31日時点で受診報告書が未提出となっているお子さんには、再度「結果のお知らせ」を配付しました。特に、むし歯は放っておいて治るものではありません。乳歯にむし歯があると、次に生えてくる永久歯にも影響を与える可能性があります。未受診の場合は、早期受診をお勧めいたします。

