

ほけんだより 11月

令和6年 11月7日
 渋谷区長谷戸小学校
 校長 木下和弘
 養護教諭 鈴木彩可

11月7日は立冬の日。本格的な冬が始まりますね。気温が下がり湿度も下がり、と感染症が流行りやすくなってきます。マスクや手洗いうがいをしっかり行い、感染症対策を行いましょう。

また気温は低くなっていますが、外で遊ぶと汗をかきますよね。その汗が冷えると風邪を引いてしまうことがあります。体が暑くなってきたら服を脱いだり、汗をかいたらタオルで拭いたりして体が冷えないように心がけましょう。



感染症に注意しましょう！！

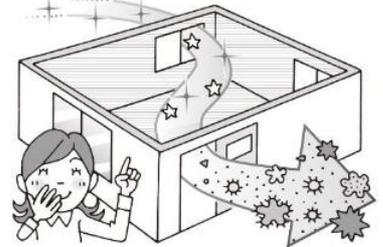
○11月9日は『いい空気の日』換気は感染症予防でとても大切です！

- ①頭がすっきり！
- ②細菌やウイルスを外に出す
- ③においや湿気がとれる



換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



11月1日はいい姿勢の日



11月1日は「いい姿勢の日」でした。皆さんの学習するとき、ゲームをするとき、スマホをするとき、本を読むときの姿勢はどうでしょうか？

姿勢が悪いことでからだの中で苦しんでしまっている場所があるかもしれません。そうすると体全体の元気がなかなかなくなってしまうこともあります。例えば、背骨の変形、肩こり、視力低下や息がしづらくなることもあるそうです。自分の体に優しい姿勢で過ごすようにしましょうね。



からだの中は大丈夫？

授業中の正しい姿勢は…？



虫歯の治療は終わりましたか？

4月の歯科健診から約半年経ちました。虫歯はすり傷と違って自然には治りません。

歯が痛くなってからでは遅いので、早いうちに歯医者さんへいきましよう。11月8日は『いい歯の白』です。

みなさん『いい歯』でよく噛んでいますか？歯の健康について考えてみましょう！

【学年別歯科受診率表】※元々虫歯のない人は治療済に含まれます。

| 学年 | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 5年生 | 6年生 | 全体 |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 治療済 | 36名 | 53名 | 34名 | 43名 | 41名 | 36名 | 243名 |
| 未治療 | 3名 | 2名 | 8名 | 6名 | 8名 | 5名 | 32名 |
| 治療率 | 98.7% | 97.3% | 81.0% | 87.8% | 83.7% | 87.9% | 86.9% |



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。

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。

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。

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。



〇〇で歯みがき達人への近道！

鏡を見ながら歯磨きをすることで、歯の表面だけでなく歯と歯の間、歯と歯茎の間、奥歯の溝など磨き残しがいないかを確認しやすくなります。

歯の面にどのようにブラシの毛先を当てると汚れが取れるのか



保護者の方へ

○10月の歯科健診の結果について

10月の歯科健診では、春の歯科健診の記録を参照しながら検査を行いました。歯や歯肉、歯垢、歯石が治療されているか、新しく虫歯ができていないかを検査しました。上記の【学年別歯科受診率表】の通り全体で86.9%が治療済という結果になりました。さらに春の歯科健診で虫歯があると指摘を受けた児童の多くがきちんと歯医者で治療を受けていました。

○よろしくお願いします！

初めまして！11月1日から着任いたしました、養護教諭の鈴木彩可です。児童が心も体も健康に過ごせるようにサポートしていきますので、何卒よろしくお願いします。

