

ほけんだより 11月

令和 5年 11月 1日
渋谷区立広尾小学校
保健室

気温の低い日が増え、だんだんと冬が近づいてくるのを感じます。本格的な冬に向けて、今から準備をしておきましょう。また、11月には学芸会という大きな行事があります。いつも以上に体調に気を付け、心も体も元気に過ごしましょう。

歯科指導を行いました!

今年度も、全校を対象に秋の歯科健診を実施し、1・3年生には学校歯科医大城先生による歯科指導を行いました。

春の歯科健診に比べて、虫歯や歯肉に問題のある児童が少なくなってきたとお話がありました。11月8日は「いい歯の日」です。お口の健康は全身の健康につながっています。この機会に、普段の歯みがきを見直し、健診で受診勧告をもらった人は早めに病院を受診しましょう。

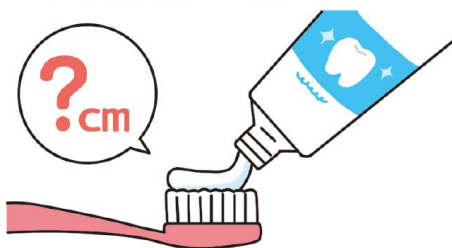


めざせパーフェクト!

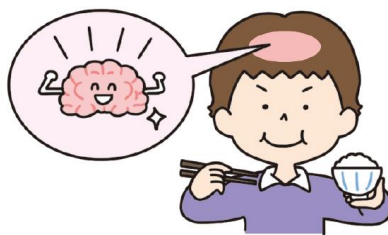
歯と口の ぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が〔 〕であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。全部わかるかな?

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔 〕cmくらいでよい。



2. ものを食べる時、よく〔 〕と脳がかっぱつにはたらく。



3. 〔 〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を続けるとなおすことができる。



5. 〔 〕の歯はむし歯になりやすいので、とくにいていねいにみがく。



《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3～4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

〔こたえ〕 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて

こんな姿勢になっていないかな？



教室を見ると、よく左の絵のように座っている子を見かけます。姿勢が悪いと集中力がなくなったり、腸や肺などの臓器がつぶれて具合が悪くなったり、体を痛めたりと、いろいろな不調がでてきます。姿勢を正すだけで、頭がシャキッとしたり、体が軽くなったり、良いことがたくさんあります。体が良い姿勢を覚えるように、毎日意識をしながら元気に過ごしましょう。

よい姿勢は「グウ・ペタ・ピン！」



- グー** おなかとせなかにグーひとつづつ
- ペタ** あしはゆかにペタ
- ピン** せすじはピン

よい姿勢をするといいこといっぱい！

- 集中力がアップする
- 気持ちが明るくなる
- 疲れにくくなる
- 相手に良い印象を与えられる



保護者の方へ

秋・冬の乾燥による皮膚トラブルにご注意ください

秋・冬の乾燥により、来室が増えてくるのが、皮膚の疾患です。特に、アトピー性皮膚炎や湿疹の持病がある子どもたちはかゆみや痛みが増すなど、過ごし辛い日が増えるのではないかと思います。汗や寒暖差が刺激となるため、学校では、特に登校後や体育後に症状がひどくなる傾向があります。



学校で症状が出た際は、まずは患部を冷やしたり、衣服等で体温調整をしたりして様子を見ていますが、ワセリンを塗り、保湿をすると、かゆみの落ち着きがかなり早くなります。

アトピー性皮膚炎や湿疹をお持ちのお子さんで、かゆみなどの症状が強く出る場合は、ご家庭でお使いの保湿剤を、学校にご持参いただくこともできますので、一度担任へご相談ください。

健康な皮膚を保つために…

●お風呂…ぬるめのお湯にしてゆっくり入って温まります。熱いお湯は肌の保護に不向きです。

また、洗いすぎや体をぬれたままにしておくのもやめましょう。

●保湿クリーム…皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類(成分)や個人の体質に

よって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科に相談することをおすすめします。

