



11月の保健目標
姿勢に気をつけよう

令和4年11月8日
歌浦小学校保健室

あっという間に11月、寒さも厳しくなってきました。今年の冬は、新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザも流行する恐れがあると言われています。同時に2つの感染症が流行すると思うととても恐ろしく感じますが、私たちがやるべきことは今までと全く変わりません。室内でのマスク着用、手洗い、換気など基本的な感染症対策を続けていきましょう！

歯ブラシチェックをしました！

10月5日(水)と11月2日(水)に、保健給食委員会の児童が、毛先が広がっている歯ブラシ(背中から見たときに毛先が見えているもの)の数をチェックしました。結果は以下の通りです。(10月→11月)

| | | | |
|------|----------|------|-----------|
| 1年生： | 0本 → 0本 | 4年生： | 11本 → 10本 |
| 2年生： | 8本 → 3本 | 5年生： | 4本 → 9本 |
| 3年生： | 13本 → 5本 | 6年生： | 7本 → 6本 |

この結果は、給食中の放送で全校児童にお知らせしました。低学年は、この1か月の間に歯ブラシを変えた児童もいたようですが、高学年はあまり変化が見られませんでした。

歯ブラシは、最低でも2か月に1回は交換した方がよいと言われています。せっかくていねいに歯を磨いても、毛先が広がっていると、毛先がきれいな歯ブラシの6割ほどしか汚れを落とせないそうです。週末に持ち帰った際に、家で使っている歯ブラシと合わせて、毛先の様子を確認してみてください。



◎ 1本ずつ！



◎ 軽い力で！



◎ 鏡を見て！



保健室からのお知らせ

【歯科受診について】

今年6月に、歯科検診の結果をピンクの用紙でお伝えしております。当時、むし歯などの所見があり、11月8日現在、ピンクの用紙が戻ってきていない児童には、治療状況を確認するための文書を12日(金)にお渡しする予定です。簡単なアンケート形式になっておりますので、お手数ですが、必要事項を記入されて学校までご返却ください。よろしくお願いいたします。

【ブラッシング指導について】

11月16日(水)に、九州文化学園歯科衛生士学院の2年生27名に来ていただき、1~4年生を対象にブラッシング指導をしていただく予定です。その際、歯ブラシとコップ(普段、学校で使っているもので構いません)、タオル、手鏡が必要になりますので、ご準備をよろしくお願いいたします。ご家庭でのご準備が難しい場合は、事前に学校までご相談ください。

「新型コロナウイルス感染症」情報(10月7日～現在)

【市内の感染段階】

レベルⅠ
(注意報発令)



【学校での対応】

本人に発熱や咳等の症状が見られる場合は、自宅で休養する。(出席停止)

*参照：佐世保市ホームページ・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル (Ver.8)

カゼの季節 こんな人は要注意!



運動はあまりしない

野菜やキノコ類をあまり食べない

ストレスをためてしまう



冬でもシャワーで済ませている

寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。
本格的に寒くなる前に、
生活習慣を見直しましょう。

これが“いい姿勢”

立つとき

あごを引く

おへそのあたりに軽く力を入れる

力は抜いて、肩の高さをそろえる

背筋を伸ばす

おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

あごを引く

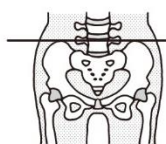
おへそのあたりに軽く力を入れる

足が床についている

背筋を伸ばす

イスに深く腰かける

POINT 骨盤を立てて座る



左右水平になるように

いいこといっぱい

1

気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



2

集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3

代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

