



ほけんだより11月



令和7年11月4日

いずみの森義務教育学校

保健室

朝晩、めっきり冷え込むようになりました。日中との気温差が激しいため、上着を持ってくるなど服装での体温調節をお願いします。

11月の保健目標は、「正しい姿勢を身に付けよう」です。良い姿勢は、健康のためにとても大切です。背骨をしっかり支えるためには、背中やお腹の筋肉を強くすることが大切です。保健室前の掲示板等で正しい姿勢について発信していきます。

11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。本格的な冬がくる前に、規則正しい生活や食生活を心がけて、体調を崩さないように、引き続きお子様の健康管理をよろしくお願いします。



◎自分の姿勢チェックをしてみよう！

- ☐ 座っているとき、つい机に肘をついてしまう。
- ☐ 歩いているとき、猫背になっている。
- ☐ すぐ横になりたくなる。
- ☐ 朝会などで、じっと立っているのが辛くなる。
- ☐ 字を書くとき、目を近付けて書いている。
- ☐ つい、片方の足に体重をかけて立ってしまう。
- ☐ つい、同じ方の腕で荷物を持ってしまう。



「はい」という答えが多い人は、もしかすると姿勢に問題があるかもしれません。毎日の生活の中で、背骨を伸ばすことを意識してみてください。

体温を正しくはかりましょう

保健室で、誤った体温計の使い方をしている子が見受けられます。体温計を正しくあてて測らないと、正しい検温値が得られない場合があります。ご家庭でもお子さんが正しく検温できているかどうか一度ご確認ください。

～正しい検温方法～

- ①体温計を下から少し押し上げるようにして、わきの中央にいれ、わきをしっかりとめる。
- ②わきと体温計がしっかりとくっつくように、反対側の手で腕を軽くおさえる。音が鳴るまで動かずに待つ。



11月8日は「いい歯の日」 ～ご家庭でできる歯の健康づくり～

11月8日は「いい歯の日」です。

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから生まれた日で、子供から大人まで歯の健康を見直す日として呼びかけられています。

歯磨きの習慣

小学生のうちは奥歯のかみ合わせの部分や、歯と歯ぐきの間にみがき残しが多くなりがちです。時々、保護者の方がチェックしていただくと、むし歯予防につながります。

食生活と歯の健康

よくかんで食べることは、だ液の分泌を促し、歯を守る働きがあります。甘いお菓子やジュースをとる回数が多いと、むし歯になりやすくなります。間食の回数やタイミングを意識することが大切です。

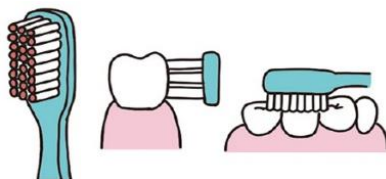
歯を長く保つために

乳歯のころからのケアが、永久歯の健康にもつながります。日々の生活の中で、歯を大切にする意識をもつことが健康づくりにつながります。

6月に実施した歯科検診の結果を受けて、1学期に「定期健康診断結果のお知らせ(歯科)」を配布しております。むし歯の治療は早期発見・早期治療が大切です。お早めに受診いただくようお願いします。

歯ブラシを上手に使おう

歯をみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って歯をみがけるとよいですね。



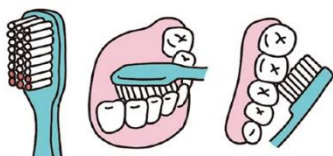
ぜんめん
全面

は ひょうめん あ
歯の表面、かみ合わせ



つまさき
つま先

あ ちい おう とつ
かみ合わせの小さな凹凸、
おく ば おく ば あいだ
奥歯と奥歯の間など



かかと
かかと

まえ ば うらがわ
前歯の裏側、
おく ば て まえ がわ
奥歯の手前側など



わき
わき

は し にく さかい め
歯と歯肉の境目、
まえ ば あいだ
前歯と前歯の間など