ほけんだより 11月

令和8年10月30日
小平市立上宿小学校
保　健　室

いよいよ運動会が近づいてきました。運動会練習での疲れや寒暖差で体調をくずしやすくなっています。これからの本格的な感染症流行に備え、睡眠・栄養をしっかり摂って体調を整えて過ごせるようお声がけください。朝から体調が優れないときは無理せず、家で早めの休養をとるようお願いします。

11月の保健目標：よい姿勢ですごそう

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



児童のみなさんへ

これから寒くなると、インフルエンザや胃腸炎など、さまざまな感染症が流行しやすくなります。感染症の予防には「手洗い」がとても大切です。

今週、保健委員会で「手洗い週間」を行いました。自分がどの程度手洗いができているか「手洗いチェックカード」で確認ができましたね。これからもこまめに丁寧に手を洗い、感染症を予防しましょう。



11月8日　「いい歯の日」

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!



●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。
また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!



●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



今年度より秋の歯科健診を実施していません。そのため、定期的に歯科医院を受診して、むし歯の有無や歯の汚れ等をチェックしてもらうことをおすすめします。

また、11月27日（金）には3年生対象に歯科校医による歯科保健指導を予定しています。染め出し液を使って歯のみがき方等を学びます。詳細や持ち物は後日お知らせします。

気になることがあったら



歯科医院へ！

1学期歯科健診　受診状況

	歯科医への受診を勧められた人（むし歯・歯石・要注意乳歯・歯列等）	歯科医受診済み
1年	9人	6人
2年	7人	5人
3年	8人	5人
4年	5人	5人
5年	9人	2人
6年	12 人	2人