

ほげんだまつり 11月

小平市立小平第四小学校

校長 早川 和男

養護

保護者の皆様へ

急に寒くなり、体調管理が難しいですね。さて、運動会前後から、インフルエンザの報告が増え、学級閉鎖になったクラスもありました。朝、体調がすぐれない場合は検温等していただき、様子をみていただけたらと思います。また、咳等がある場合はマスク着用や、医療機関受診等の感染防止対策のご協力をお願いいたします。なお、インフルエンザと診断された場合のお休みは出席停止となります。(発症翌日から5日、又は解熱後2日)保護者に記入していただく登校届は、学校からお渡しもしくは、ホームページからダウンロードもできます。



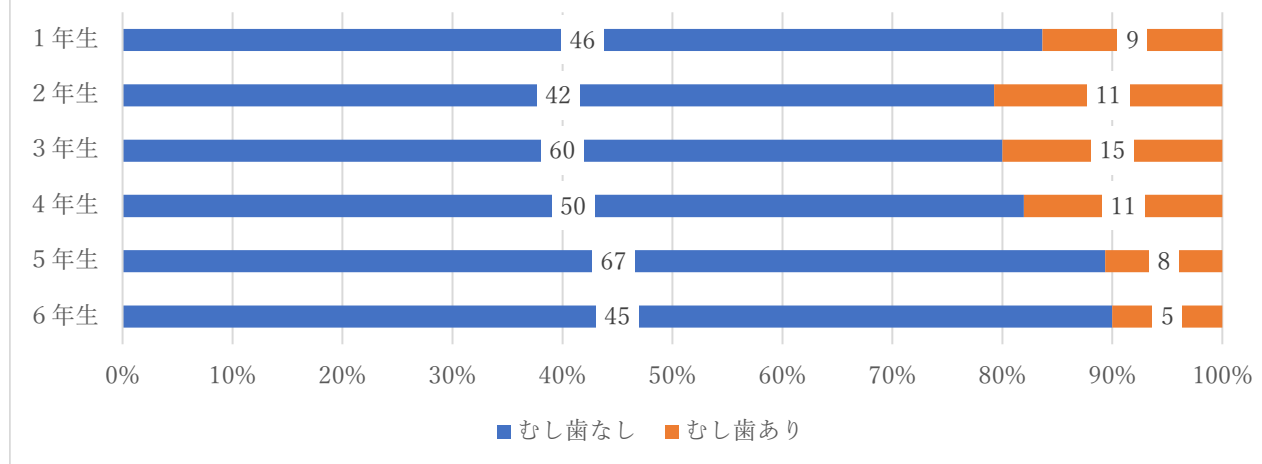
さて、11月8日のいい歯の日ということで、11月7日から16日までの間で、ご家庭で歯垢染だしの取り組みをしてもらいたいと思います。11月7日に歯磨チェックカードと共に歯垢染色剤を配布します。ぜひこの機会にお子様と一緒に取り組んでいただき、お口の中の健康についておうちで振り返る機会になればと思っています。3年生は11日に歯科校医の尚原先生に来ていただき、歯科指導をしていただきます。

下のグラフは1学期の歯科検診におけるむし歯の保有人数です。

むし歯は小さいうちに治療すれば、痛みも治療も早く終わります。未受診の場合は早めの受診をお勧めします。また、低学年のうちはまだ仕上げみがきが必要かと思います。毎日忙しくても週末だけでも歯磨きチェックの時間とれたら良いですね。



令和7年度 歯科検診





しどう みな
児童の皆さんへ

しせい
11月1日はいい姿勢の日

姿勢を
確認しよう！

こう どう ぶ 後頭部 けん こう こつ 肩甲骨 お尻 かかと

かべ 壁 につけて 立ってみよう

こし かべ あいだ て 腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がす
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
とも かくにん 友だちと確認しあってみてね。



し
姿勢が悪いとどうなる？

しせい わる
姿勢が悪いと
からだ わる えいきょう
体にも悪い影響があります

かた よう つう
肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる

いち ぶ きんにく かんせつ
一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



ふと
太りやすくなる

ないぞう い ち ふ たん
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



つか
疲れやすくなる

せ なか まる むね ひら こきゅう あさ
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



しゅうちゅうりよく お
集中力が落ちる

けつりゅう わる のう さん そ
血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。

