



令和5年11月8日
小平第六小学校
校長 屋代 弘一
保健室

秋が深まってきました。朝晩の冷え込みや1日の寒暖差が大きく体調を崩しやすく、インフルエンザの流行も続いています。着るものを上手に調節して、本格的な寒さに備えて元気に過ごしましょう。

秋の歯科健診が終わりました。歯科校医の星先生に『六小のみなさんはむし歯が少ない。』と、ほめていただきました。歯みがきをパワーアップさせて、いい歯を目指しましょう。

歯みがきパトロール隊



みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度であてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

むし歯になりやすい生活チェック!

あてはまる人は要注意!



- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

良い姿勢を
していると…

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝
が良くなります。すると、体がやせ
やすくなったり、肌がきれいになっ
たりします。また、疲れもたまりに
くくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅く
なって、脳に酸素が届きにくくなり
ます。姿勢が良いと、脳に十分に酸
素が届いて、集中力が上がります。

姿勢を正しくしよう

11月のほけん目標

立っているとき

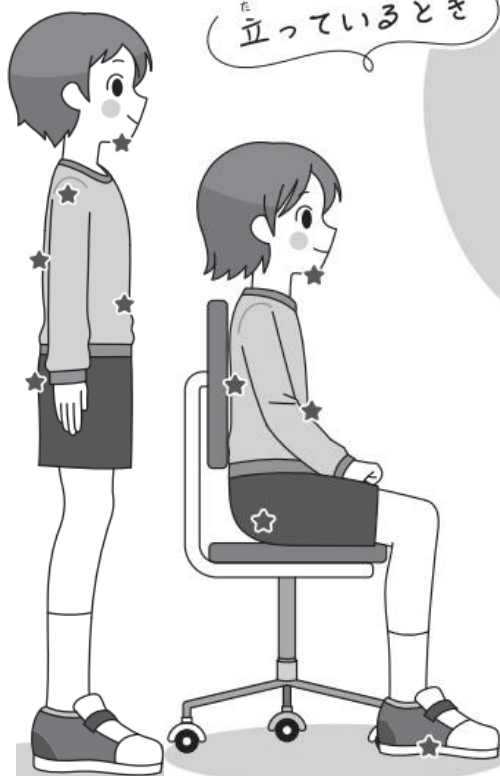
★Check! ☑

- ☐ あごを引く
- ☐ 肩の高さをそろえる
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ お尻の穴を締める

座っているとき

★Check! ☑

- ☐ あごを引く
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ イスに深く腰をかける
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 足を床につける



かぜひいたかも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ



せき・くしゃみが出るときはマスクをしましょう。



手洗い うがいをしよう

～おうちの方へ～

1 体調管理について

インフルエンザの流行が続いています。これからは、寒さが厳しくなり、空気が乾燥し、さらに感染症が流行する季節になります。手洗い・うがい等の感染症対策と共に「免疫力」を高めておきましょう。

また、朝からの体調不良で保健室への来室が増えています。体調が優れない場合は無理して登校せず、ご家庭で様子を見てください。保健室での休養は原則1時間以内としています。休養をしても回復しない場合や、急な発熱の場合は、保護者の方のお迎えが必要となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

2 秋の歯科健診の結果について

「診断結果のお知らせ」(黄色の用紙)は受診が必要なお子さんにのみにお渡ししています。むし歯の治療等、乳歯であっても、早目の受診をお願いいたします。

免疫力を高めるために…

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・ストレスの発散
- ・よく笑う

