



校庭の木々も少しずつ色付き始め、季節の変化を教えてくれています。一日のうちの寒暖差も大きくなりましたね。これからやってくる本格的な冬に向けて感染予防を強化し、生活リズムを整えたり、バランスの良い食事を心がけ、じょうぶな体をつくりましょう。



1学期に歯科検診を実施し、結果をお知らせしました。受診を勧められた人は、治療が済んでいますか？むし歯や歯周疾患は、感染症の一つです。そのままにしておいて治るものではありません。また、それらの感染症を引き起こす細菌やウイルスが、口の中の血管を通り、全身へ悪影響を及ぼすことも分かっています。

また、歯並びが悪いと、頭痛や肩こりにも影響すると言われていいますので、早めの受診をお願いします。(未受診の生徒に受診勧告書を配付します。)

## 歯肉炎セルフチェック！！

色：うすいピンク  
 感触：引きしまっている  
 形：歯と歯の間に入り込んでいる  
 出血：出血しない



色：赤っぽい  
 感触：腫れていてブヨブヨ  
 形：丸みがあり、ふくらんでいる  
 出血：出血しやすい

あなたの歯肉の状態はどうか？鏡を見て確認して、歯肉炎に近い状態だった人は、正しいブラッシングで改善しますので、今日から丁寧な歯磨きをするよう心がけてください。

また、給食後に歯を磨いていない生徒を見かけます。毎週木曜日にチェックする衛生検査でも、歯ブラシを持ってきていない生徒がクラスに数名います。忘れずに持ってきて、歯を磨く習慣をつけてください。

### 歯ブラシを交換するサインです！

- ・毛先がバサバサで、汚れが毛束の奥にたまっている。
- ・1か月以上同じものを使っている。

きょうは何の日？

記念日で見ると

11月

**1日** 点字の日  
 日本語の点字が誕生したのは、1890年。

**1日** いい姿勢の日  
 正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！

**8日** いい歯の日  
 「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



**9日** 換気の日  
 2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。

**19日** 世界トイレの日  
 みんなが気持ちよく使うために、できることは？

**26日** いい風呂の日  
 ぬるめのお湯でリラックス。





# 11月1日は「いい姿勢の日」

## 良い姿勢、していますか？



### スマホ首

うつむいて画面をのぞきこむ姿勢を続けていると・・・



肩こり、頭痛などの症状が！

良い姿勢で過ごす、心にも体にも良い影響を及ぼします♪

骨格や筋肉が強くなり、じょうぶになる



疲れにくくなり、作業がスムーズにできる



内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする



集中力や落ち着きが出てくる



見た目に美しく、動きにむだがなくなる



### インフルエンザ予防接種を



検討しよう！！

インフルエンザのワクチン接種について、先月号でもお知らせしました。ワクチン接種後、2週間ほどしてから効果が現れますので、流行する前に接種できるといいですね。

接種を検討している場合は、早めにかかりつけ医に相談してください。

また、基本的な感染予防(手洗い・うがい等)の継続をお願いします。



11月9日は「いい空気の日」

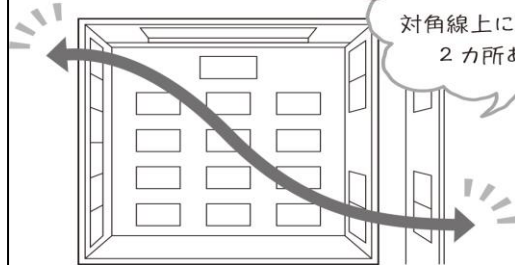
続けよう！  
こまめな換気

なぜ？

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を2カ所あける



### 【スクールカウンセラーより】

スポーツ大会や聖が丘祭などの大きな行事が終わりましたね。思い出深い行事となりましたか？

思い出の中には、「楽しかった」「うれしかった」だけではなく、「つらかった」「悲しかった」こともあるかもしれません。いいことも悪いことも乗り越えていくと、すばらしい成長につながります。

もし、「つらい」「悲しい」思いをずっと引きずってしまうことがあったら、ぜひ、相談室におしゃべりに来てください。一緒に解決策を考えましょう。お待ちしております♪

来校日 11月30日(水)、12月20日(火)