



# ほけんだより 11月号



令和5年11月1日  
発行

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。体調を崩しやすくなりますので、生活リズムを整え、バランスの良い食事をとり、じょうぶな体づくりを心がけてください。



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、歯周疾患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

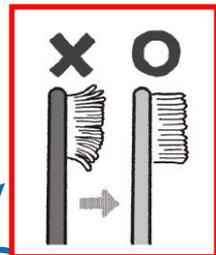
あなたの歯肉の状態はどうか？鏡を見て確認して、歯肉炎に近い状態だった人は、正しいブラッシングで改善しますので、今日から丁寧な歯磨きをしてください。

今年度2回目の「歯みがき強化週間」を実施します！

保健委員が、歯ブラシを持ってきているか、給食後に歯を磨いているか、などをチェックします。歯ブラシを持っていない生徒は、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。



## 歯

はきれい!?

スポーツ選手の



プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。





# 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！

骨格や筋肉が強くなり、  
じょうぶになる



良い姿勢で過ごす、  
心にも体にも良い影響を及ぼします

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！！

インフルエンザにかかる人がいつもより早く、しかも多く出てきています。

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、本格的に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)の継続もお願いします。



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】

2学期の大イベントである聖が丘祭が終わりましたね。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、素晴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、相談室におしゃべりに来てください。お待ちしております♪

来校日 11月7日(火)、12月15日(金)

※保護者の方も利用してください。事前予約が必要です。