



ほけんだより 11月号



令和6年11月5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

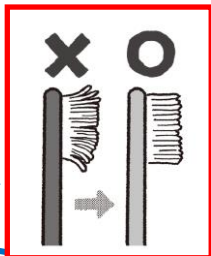
あなたの歯肉の状態はどうか？鏡を見て確認して、歯肉炎に近い状態だった人は、正しいブラッシングで改善しますので、今日から丁寧な歯磨きをしてください。

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」です。

良い姿勢、していますか？



ストレートネック
(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・・・



肩こりや腰痛、
頭痛などの体の
不調が起こりや
すくなる。

骨格や筋肉が強くなり、
じょうぶになる



良い姿勢で過ごすと、
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
おだかなくなる



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、これからの流行
に備えて早めに接種できるといい
ですね。

接種を検討している場合は、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。



【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、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、25日、12月9日、17日

※保護者の方も利用できます。事前予約が必要です。