

# ほけんだより 11月

令和2年11月  
高岡市立万葉小学校  
保健室

秋が深まり、紅葉の美しい季節になりました。色づく木々を見ていると楽しい気分になります。

一方で、朝晩の冷え込みが厳しくなり、咳をしたり、発熱で学校を休んだりする人もいます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、衣服で調節したり、うがい、手洗いをしっかり行ったりして、いつも以上に体調管理を心がけましょう。



## 11月の保健目標

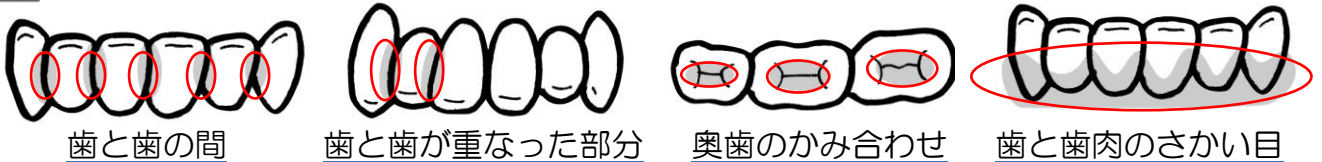
**体をきたえよう**

## 11月の予定

|        |       |     |
|--------|-------|-----|
| 11日(水) | 耳鼻科検診 | 全学年 |
| 16日(月) | 心臓検診  | 1年生 |

## 上手な歯みがきで、いい歯にしよう!

### ⚠️みがき残しはないかな?



歯と歯の間

歯と歯が重なった部分

奥歯のかみ合わせ

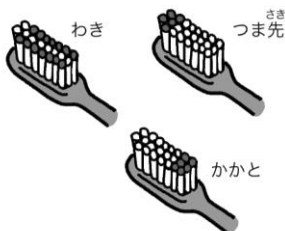
歯と歯肉のさかい目

これらは、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分です。つまり、プラーク（歯垢）が溜まって、むし歯・歯周病になりやすいところといえます。歯みがきをするときは、特にこれらの場所に気を付けましょう。鏡を見ながら時間をかけ、丁寧にみがいてください。

### ✓上手にみがくポイント

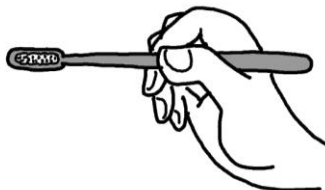
#### ポイント1

は 歯ブラシのわき、つま先、  
つか かかとを使い分け、毛先を  
あ きちんと当ててみがく。



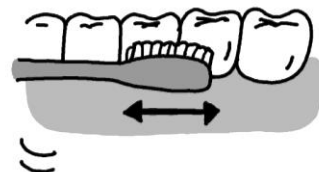
#### ポイント2

も えんぴつ持ちをして、  
かる ちから は 軽い力（歯ブラシの毛先が  
ひる ていど ちから 広がらない程度の力）  
でみがく。



#### ポイント3

は おお 歯ブラシを大きく  
うご 動かさなくて、  
は 歯1~2本ずつ  
こ 小きざみにみがく。



## 自分の姿勢を確認してみよう！



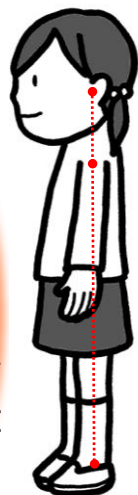
みなさんは、普段、自分の姿勢について意識していますか？授業中、食事中、読書をするとき、テレビを見るとき...どんな姿勢をしていますか？

姿勢が悪いと見た目だけでなく、視力が低下したり、勉強がはかどらなかつたり、さまざまな悪影響が出てきます。また、集中力が低下してスポーツで活躍できなかつたり、歯並びが悪くなつたりすることにも関係していることが分かってきています。「たかが姿勢」と軽く考えず、正しい姿勢になるよう取り組みましょう。

### ■正しい姿勢

正しい姿勢とは、骨盤が立っていて、腰は緩やかに前側に反っている状態です。この姿勢なら、背骨に負担がかからないため、背骨の中を通る神経の束が影響を受けにくくなります。そのため、知覚神経・運動神経・自律神経といった神経が正常に信号を伝えることができるのです。

ポイント  
耳の穴  
肩の中央  
くるぶし  
を結んだ  
線が一直線



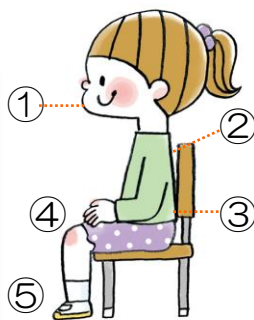
### ■猫背

頭が前に出て、背中が丸まっている状態が「猫背」です。こうした姿勢で背骨に負担をかけ続けると、体の不調の原因になります。また、重たい頭や腕を支えるとき、姿勢が悪いと筋肉を使って支えることになるため、首のこりや肩こり、緊張性頭痛といった筋肉の不調にもつながります。



### 姿勢のなおし方

- ①あごを引く
- ②背筋を伸ばす
- ③いすの奥まで深く座る
- ④膝の角度を90度にする
- ⑤足の裏をしっかりと床につける



実は、座ったときの姿勢をよくすると、立っているときの姿勢もよくなります。座ったときの姿勢を直すために、この座り方を試してください。正しい姿勢でいると、体に負担がかからず、見た目もシャキッとして、健康でいられます。背筋をピンと伸ばして、正しい姿勢で過ごせるようにしましょう。

### インフルエンザ治癒報告書について

インフルエンザにかかった場合、「インフルエンザ治癒報告書」を保護者が記入し、学校に提出していただく必要があります。今年度から様式が変更となりましたので、ご確認ください。本校のホームページからダウンロードしていただくか、学校に取りに来てください。よろしくお願いします。