



ほけんだより11月

令和7年10月31日
板橋区立高島第二小学校
校長 榎田 佳江

寒い日が続いていますね。体調管理はできていますか？
今月の保健目標は「姿勢を正しくしよう。」です。先生が授業中教室を見回っていると、机に伏せていたり、肘をついていたり姿勢が崩れている姿をよく見かけます。ぜひこの機会に自分の姿勢を意識してみてください。

今月の保健目標
姿勢を正しくしよう。



姿勢が悪い生活を続けると・・・
内臓の働きが悪くなる
背骨が曲がってしまう
身長が伸びにくくなる
歯並びが悪くなる原因になる
視力の低下につながる
と言われています。
まずは授業を受けるときの姿勢から、見直してみましょう！



11月8日は、「いい歯の日」です！

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

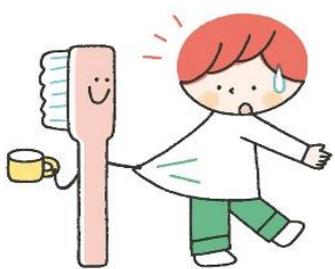
大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



食べる時、かむ回数が少ない(30回以下)

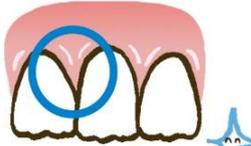


食べた後に、歯みがきをしないことがある

あなたの歯肉は健康ですか？

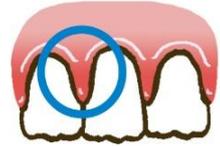
- ①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっていて硬い
- ④出血なし

歯肉炎

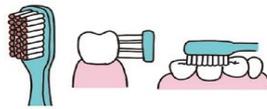


- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨプヨしている
- ④刺激により出血する

歯ブラシ

を上手に使おう

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。



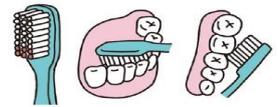
全面
歯の表面、かみ合わせ



つま先
かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



わき
歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など



かかと
前歯の裏側、
奥歯の手前側など

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひきははじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。
「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!



手洗いフイズ

Q1 手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、どれかな？(答えは一つとは限りません)

- ①食事やおやつの前や後
- ②トイレに行った後
- ③屋外から屋内に入るとき



A1 全部 手洗いをするか知っていると、手洗いの習慣が自然に身につきます。

Q2 手を洗った後は、どうするのが正しい？

- ①自然に手をかわかす
- ②清潔なハンカチやタオルでふく
- ③服でふく



A2 ② 清潔なハンカチやタオルで手をふくまでが「手洗い」です。

保護者の方へ

～朝の健康観察について～

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

朝の健康観察のポイント

- 顔色はよい
- 食欲がある
- ぐっすり眠った
- 熱はない

