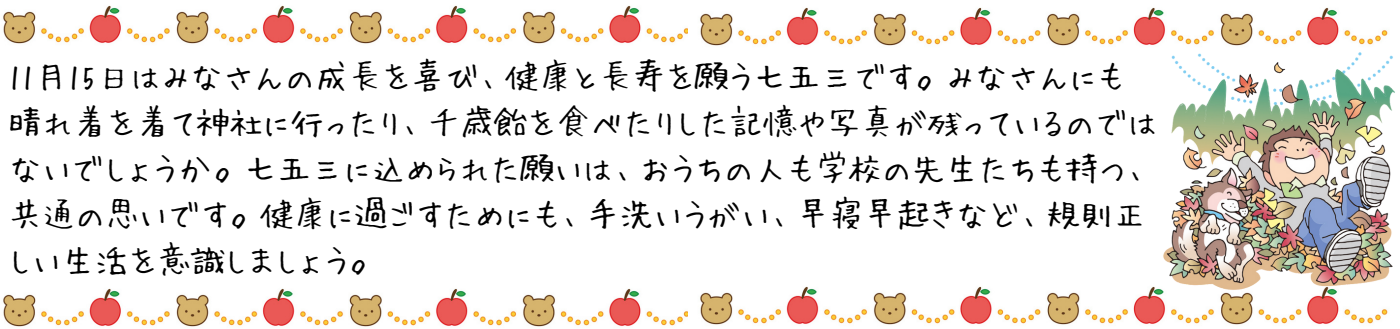


ほけんだより11月号

令和7年11月11日
手良小学校 保健室



11月15日はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。みなさんにも晴れ着を着て神社に行ったり、千歳飴を食べたりした記憶や写真が残っているのではないのでしょうか。七五三に込められた願いは、おうちの人も学校の先生たちも持つ、共通の思いです。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなど、規則正しい生活を意識しましょう。



★歯科健診の結果から★



☆むし歯が少ない
☆定期受診ができている

★春に比べて歯の汚れが目立つ・・・
★お口ぽかんの子が増えている・・・
★姿勢があるい子が増えている・・・

お口ぽかん(口呼吸)のデメリットについて



- ① 肺にウイルスや細菌が侵入しやすい(感染症)
- ② だ液が減少し、細菌が増殖する(歯周病・むし歯・口臭)
- ③ 集中力が持続しない、姿勢が悪くなる
- ④ 質の良い睡眠を妨げる可能性
- ⑤ 前歯の突出を伴う不正咬合、交叉咬合、開咬など
- ⑥ 口周りの筋肉が落ちてワチャワチャ食べる、唇が乾燥する、発音がはっきりしない

脱お口ぽかんのためにできること!!



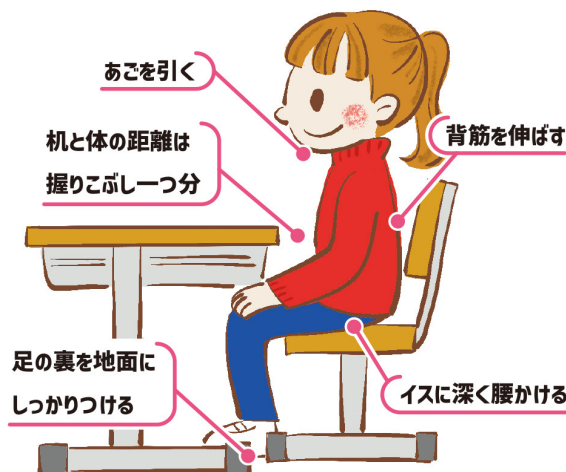
- ★鏡をみながら歯みがきをして自分の口周りを確認する
- ★仕上げみがきをしてお子さんの口周りを確認する
- ★あいうべ体操、ブワブワうがい
- ★口を使った遊び(風船、風車、口笛など)



座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



いい姿勢をキープするためには

- ① 体幹をきたえましょう
 - ☆片足立ち
 - ☆手押し相撲
 - ☆くまさん歩き
- ② 足指をきたえましょう
 - ☆足指マッサージ
 - ☆足指じゃんけん

適当にしていますか？

マスク

の正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

① ひも部分を持って外す

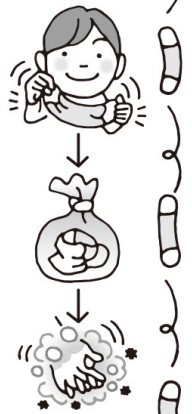
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。

② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ

そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。

③ 石けんで手を洗う

手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の一步は正しい行動から

★「ありがとう」を伝える勤労感謝の日★

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。おうちの方はもちろん、病院で働く方、お店で働く方、農家の方など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭(にいなめさい)という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強ができる……。どれも当たり前に見えますが、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。

笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元氣にもなるはずです。

THANK
YOU

★7つのまちがいをさがそう★

