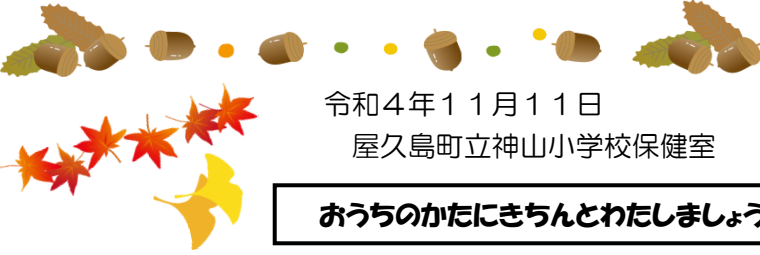


# ほけんだより 11月号



令和4年11月1日  
屋久島町立神山小学校保健室

## おうちのかたにきちんとわたしましょう

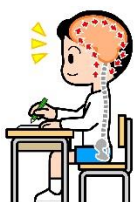

～保健目標～

ただ **正しい姿勢** をしよう



11月に入り、朝夕は寒いと感じるほどになりました。2学期は行事が多いので、心も体もつかれがちになり、病気になったり、けがをしたりする人が増えてきます。これまでのように、手洗い・うがいをして病気を予防し、身の回りの安全に気をつけてけがをしないように心がけましょう。

## ★よい姿勢をするといいことがいっぱい★

<p>つかれが少なくなり、勉強がよくなるようになる。 ひらめき度もアップ!</p> 	<p>よい姿勢でいると、見た目が美しくなり、きびきびと動ける。 背すじをピンとのはして歩くようにしよう。</p> 	<p>内蔵(胃や腸など)によけいな力がかからず、体の発育や発達を良くする。 おなかに力を入れてすわろう。</p> 	<p>※食事のときは… ○ひじをつかない ○背すじをのぼす ○お血を持つ意識して食べよう。</p> 
--	---	--	--

## みんなが使うから ～トイレのマナー～

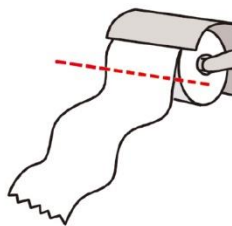


使うときは…



らんぼうな  
使い方をしない

紙はひつような  
分だけとる



よごしたら  
自分できれいに

## 11月10日は ★いいトイレの日★

みなさん、トイレをきれいに使っていますか？自分もみんなも気持ちよく使えるトイレにしましょう

使った後は…



かならず  
水を流す

紙がなくなったら  
ほじゅう



スリッパは  
ぬいだらそろえる

## ～保護者の皆様へ～

- 今週は『いい歯ニッコリかみやま週間』として、各学級でのブラッシング指導や歯に関する学習を行いました。保体部の歯みがきチェックの取組も行われていますが、ご家庭ではぜひ仕上げみがきをお願いします。詳しい理由については裏面をご一読ください。
- 寒暖差が激しく、体温調節が難しいです。上着を持たせるなどして、お子様の体調管理をお願いします。

## …… 保護者の方へ ～歯の「仕上げみがき」について～ ……

歯の「仕上げみがき」と聞くと、幼児・園児を対象にした取り組みとイメージされる方も多いかと思いますが。しかし実際には、ひとりですみずみまでていねいに歯をみがくことは小学校低学年～中学年頃まで難しいともいわれています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね!」「ここはもうちょっとかな～」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

子どもたちのむし歯だけでなく、歯肉炎など歯周病の増加、生活習慣との関連等、歯と口のさまざまな課題が明らかになってきています。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取り組みについて、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



## “いい歯”のために ……みがき残しに注意

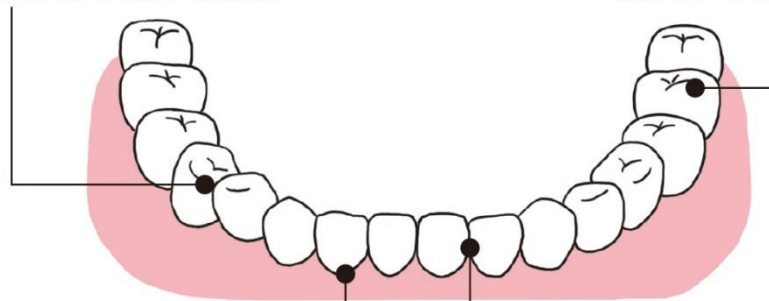
これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。

歯並びが不揃いな部分

奥歯の「みぞ」

歯と歯肉の境目

歯と歯の間



まだ、むし歯の治療がお済みでないご家庭は、早めの受診をよろしくお願い致します。