

ほけんだより 11月

令和4年11月4日(金)
 足立区立本木小学校
 校長 藤田 暁美
 養護教諭 星野 恵美

インフルエンザの季節到来

10月は、秋の花粉や喘息などで体調を崩す人が多く、お休みする児童が増えました。今年には新型コロナとインフルエンザの同時流行も懸念されています。感染予防対策は、手洗い、換気、規則正しい生活習慣です。寒さに負けず、11月も元気に過ごしましょう。

11月の保健目標
 良い姿勢を意識しよう



秋の歯科検診 結果

春の検診で虫歯があった人 **131人 (407人中) [32.1%]**

秋の検診で虫歯があった人 **29人 (393人中) [7.3%]**



※秋の検診は、虫歯があった人へのみ、結果をお知らせしています。

10月27日に実施した歯科検診では、春に比べて虫歯のある人が大幅に減っていました。学校歯科医の古川先生からは、「春より、歯みがきが上手にできている人が増えた」と言っていました。今回は学校での欠席者の検診はありません。今回検診を受けられなかった人、また虫歯がなかった人も、定期的にかかりつけ歯科医院で点検してもらいましょう。虫歯がある場合は早めに治療にかかりましょう。

朝の光を浴びよう

10月からだんだんと日照時間が短くなってきています。日照時間が短くなると、「何となく元気がない」「やる気が出ない」という人が増えてくると言われています。冬の時期に多いことから「ウィンターブルー」とも言われるそうです。このような症状は、日差しが長くなる春になると回復するケースが多いのが特徴です。

ウィンターブルーの予防には、起きたら太陽の光を浴びることが効果的です。朝、起きたら、カーテンを開け、太陽の光を浴びて1日をスタートさせましょう。



いい歯にしよう！ 歯みがきミニ Q&A

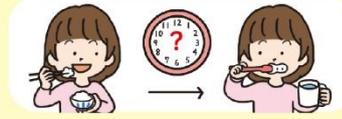
Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく



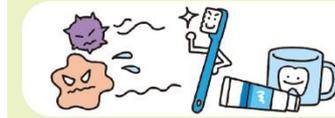
Q3. みがくタイミングは…？

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

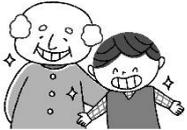
- A: こざみに動かす
- B: 大きく動かす



Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…？

- A: なおせる
- B: なおせない

めざそう！ 8020



ハチマルエイマルうんどう
8020運動とは

「80歳になっても、20本以上自分の歯を保とう」という取り組みのこと。

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

- A: 1か月に1度くらい
- B: 3か月に1度くらい

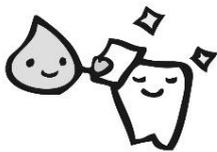


(こたえ：Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)

いいことたくさん！ だえきのはたらき

あじをかんじやすくする

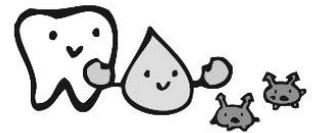
歯と口をきれいにする



のみこみやすくする



むし歯をよぼうする



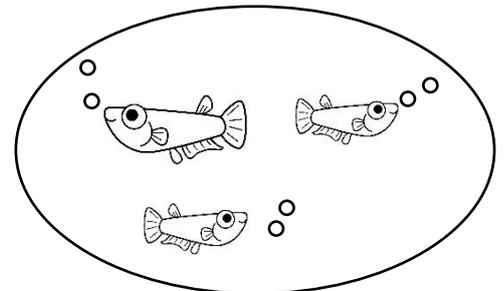
じょうず いかり つ あ
上手に「怒り」と付き合おう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっています。また、より良い状況になるきっかけや、さらに頑張ろうと思ふ気持ちにつながるなど、「怒り」自体は悪い感情ではありません。しかし、自分でコントロールできず、自分や他人を傷つけたり、物をこわしたりしてしまうことは問題です。怒りがわいてきたら、次の方法を試してみてください。

① 6秒間じっとする (突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)

② 深呼吸する (深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)

③ その場から離れる (怒りの原因が目の前からなくなると、心が落ち着けやすくなるから)



10月から保健室でメダカを飼い始めました。

スイスイ泳ぐメダカを見ると心が癒されます。

校庭に鉢を出しているの、のぞいてみてね。