

# ほげんだまり 11月

令和6年11月8日 京丹後市立かぶと山小学校 保健室No. 8

11月7日は「立冬」。冬の足音が聞こえ始め、そろそろ冬支度を始める時期ですね。本校の11月に入ってからの体調不良での欠席の様子は、発熱1名、新型コロナウイルス感染症1名です。健康観察で「鼻水」「咳」「のど」などの症状の人はいませんが、体調不良での欠席は少ないです。

みなさん学習発表会おつかれさまでした。どの発表もとても素敵でした！土・日曜日は、ゆっくり体を休めてくださいね。

寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといいい加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識していねいにしましょう！



## 給食当番のマスクの確認をしましょう！

給食当番のマスクを忘れる人が多いです。自分の当番の週には、マスクを忘れずに持ってきてください。

マスクを忘れて、職員室でマスクを借りた人は、新しいマスク(不織布マスク)を返しに来てくださいね。



～おうちの方へ～

学校でマスクをお貸しした場合は、家庭の不織布マスクで返却をお願いします。衛生上、できるだけ個包装のマスクがありがたいです。

個包装でない場合は、袋に入れてください。ご協力よろしくおねがいします。



## 背中が曲がっていませんか？



こんな姿勢がわるくなるクセはありませんか？



足を組む・いつも同じ側でカバンを持つ・肘をつく・スマホを見る時間が長い・寝転んで本を読む

## 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなると、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



## 11月の保健行事

13日(水) 尿検査二次提出日  
 14日(木) 尿検査二次予備日  
 14日(木) 歯科検診 全学年

**保護者の方へ ～色覚検査のお知らせ～**  
 今年度も、11月に色覚検査を実施します。  
 対象は、1年生と今まで検査を受けたことがない児童です。  
 1年生は全員「希望調査書」を提出していただきますが、2～6年生で検査を希望される方は、学校へ連絡をお願いします。連絡帳でも、お電話でも結構です。担当は保健室の村尾です。  
 ☆検査実施日時：11月28日(木)  
 ☆検査場所：本校 保健室  
 ☆検査方法：石原色覚検査表Ⅱを使用します。

## 11月14日(木)は歯科検診があります!

全学年、9:00から秋の歯科検診があります。順番は、わかば学級→1年→2年→3年→4年→5年→6年1組→6年2組です。自分の歯や口の中のことを知ることができるチャンスです。  
 検診をしていただく先生は、学校歯科医の沼倉先生(沼倉歯科医院)です。

### 歯科検診でなにを調べるの??



むし歯や口の中の病気はないか。



歯ならびやかみあわせはどうか。



きれいに歯みがきができてきているかどうか。

## 感染対策できていますか?

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

**湿度を保つ** 乾燥すると鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

**人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

**感染対策はみんなのため**

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

### 検診の前には

朝ごはんのあとは、しっかりていねいに歯をみがいて学校にきましょう。

### 検診の時には

大きく口をあけ、順番を待ちましょう。

校医の先生への「あいさつ」もしっかりしましょう!

## 11月9日はいい空気の日

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや湿気がとれる

換気をするときのポイントは、対角線の窓を開けること

新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

## 11月8日はいい歯の日

### みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

**ワンタフトブラシ**

歯と歯の間

**歯間ブラシ デンタルフロス**

番外編 歯肉の痛みが気になる

**歯ブラシのかたさをチェック**

歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に、かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。