

# ほけんだより

11月

令和4年度  
山田小学校



11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。とはいえ、まだまだ気持ちよい秋晴れの日も多いです。イチョウの葉が黄金色に染まってきました。イチョウは、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。今年の冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが重なって流行すると予想されています。本格的な冬が来る前に、丈夫な体をつくっていきましょう。

外から帰ったら手洗いとうがいをしっかりしましょう。また、朝晩と昼の気温の差が大きいので、脱ぎ着できる上着で調節をしましょう。そしてもう一つ、走り回って汗をかいたら、ふき取りましょう。夏と違って、風が冷たくなっています。ぬれた体や湿った衣服では、体が冷えて、体調をくずしやすいです。



11月の保健目標

正しい姿勢をしよう



肌寒い朝、このような姿勢の子を見かけました。ポケットに手を入れ、前かがみです。

つまずいて、あっ！！ 危険から身を守りにくいです。

そろそろ玄関に、〇〇〇〇を用意しておきましょう。〇には何がはいるかな？

＜ 良い姿勢は、背筋を伸ばすことから ＞

背骨はまっすぐではなく、ゆるやかにカーブしています。これによって、頭を支える体の負担を分散させ、ジャンプしたり、走ったりしたときの衝撃が、直接脳に伝わらないようにしているのです。寒い日も、背筋をすうーっと伸ばしましょう。

ごめんなさいって言えるかな？

「ごめん」って

ぼくの口があかないんだ

口に力が入って。

手に力を入れて書くよ。

ごめん

小学2年生の男の子が書いた「日本一短い手紙」です。

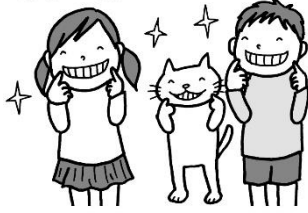
「ごめん」と言うのは勇気がいる時もありますね。でも、言えばよかったなともやもやと思いつけるより、素直に言った方が楽になるのでは。言葉で伝えるのが苦手な人は、手紙を書いて渡してみるのも一つの方法です。

反対に、口ぐせで「ごめん」ばかり言う人は、「ありがとう」に変えてみましょう。助かってうれしかった小さな親切には、

「ありがとう」と返した方が、言われた相手も優しい気持ちになりますよ。



〇〇〇〇の答え：てぶくろ



「8020」(はちまるにいまる)を聞いたことありますか？

80歳になっても自分の歯が20本残っていることをめざそう  
というものです。

《 歯肉炎 》

人が歯を失う原因の一つに、歯肉炎があります。  
歯肉炎はどんな様子か復習しましょう。



① 歯ぐきが赤くはれて  
いるのが歯肉炎です。

② 押さえると血が出て  
きます。

③ 血が出るからと思っ  
て、歯磨きをやめてしま  
うと、歯の根元にむし歯  
ができてしまいます。

歯肉炎はほうっておいたら、歯が抜けてしまう病気です！

- ★ 軽い歯肉炎は、ていねいな歯みがきで治ります。
- ★ 反対に、ていねいに磨いていないと、誰でも、何度でも歯肉炎になってしまいます。

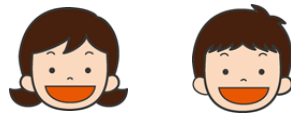
山田 小の4年生は、歯科特別健診があり、歯肉炎を中心にみてもらっています。

7月にDVDを見ながら、歯肉炎について勉強し、歯みがき方法やフロスの使い方を勉強しました。  
その後家で染め出しをして、自分の汚れの残っているところを知り、みがき方の工夫をしました。

11月には、歯肉のチェックをしながら、歯ブラシとフロスを使って、仕上げをしていきました。

今回、特に口の中の状態がよくなった人に、どんな努力をしたか聞いてみました。

わたしは染め出しをして、  
前歯の根元が特に赤くなりま  
した。強くこすらないように  
注意しながら、みがきました。  
おうちの人に、きれいにな  
ったか時々チェックしてもら  
っています。



ぼくは今までフロスを知り  
ませんでした。はじめてフロ  
スを使いました。  
持つところがあるフロス  
が、ぼくには使いやすかった  
です。

わたしは毎日鏡を見て、歯  
肉が良いか見てから歯みがき  
をしました。  
歯医者さんの定期検診にも  
行っています。  
みがき残しがあるといわれ  
ませんでした。