

# ほけんだより 11月

令和6年11月1日 さいたま市立大久保東小学校 No. 8

朝や夜の冷えこみが厳しくなってきました。体が寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。東小でもかぜで学校をお休みしたり、鼻水をかんだり咳をししたりする人が増えてきました。

着る服の調節をして、暖かくして過ごしましょう。もちろん手洗いもこれまでと同じように、石けんでいねいに洗いましょうね。

今月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。正しい姿勢で座れているか、確認してみてください。

..11月の保健目標..

しせい ただ 姿勢を正しく

しよう

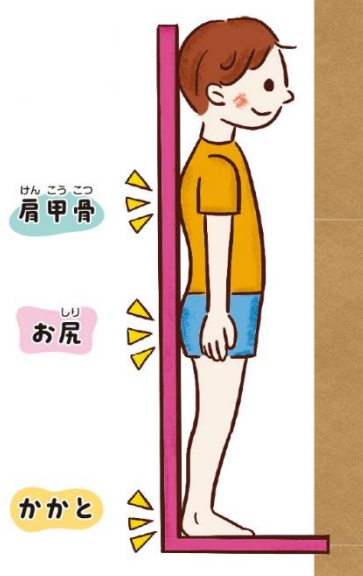


姿勢を確認しよう!

肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



## 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

### 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、疲れた状態が続きますので集中力が低下します。



### 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。



### 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。



### 猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



教室やおうちでやってみてね!

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんには自分の歯を一生大切にしてほしいと願っています。そこで11月は、はみがきテストとはみがきカレンダーのとりにくみを行います。

はみがきテストでは、前回うまくみがけなかった場所を上手にみがけるようになっているといいですね。はみがきカレンダーでは、いつも朝時間がなくてみがけていない人も多くみられました。カレンダーにとりにくみながら、毎朝のはみがき習慣を身につけましょう。



## 歯ブラシはピタッと当てる

歯肉の境目をみがくときは  
歯ブラシを傾けよう♪



歯と歯肉の境目をみがくときは、歯ブラシを45度に傾けて歯周ポケットにピタッと当ててみがこう！歯の表面をみがくときは、歯ブラシを直角にしてピタッと当ててみがこう！



## 前歯の裏はたてみがき

歯ブラシのかかを使って  
「サッサッ」とみがこう♪



前歯の裏をみがくときは、歯ブラシをたてにもち替えて、歯ブラシのかかを使って、かきだすようにみがこう！ほかに、歯と歯の境目をみがくときも、たてみがきでみがこう！



## 【保護者の方へ】

★9月に続けて、10月も近隣ではマイコプラズマ肺炎や手足口病等の感染症、胃腸炎等に罹患するお子さんが多くなっているようです。本校ではより一層手洗いうがいの声掛けを強化しているところです。繰り返しのお知らせとはなりますが、引き続き、毎朝のお子様の体調チェックに御協力をお願いします。

### 手足口病とは…

感染してから3～5日後に口の中、手のひら、足底や足の甲などに2～3mmの水疱を伴う複数の発しんが出ます。発熱は約3分の1にみられますが、38℃以下のことが多く高熱が続くことは通常はありません。ほとんどの発病者は、3～7日のうちに治る病気です。

### マイコプラズマ肺炎とは…

発熱や全身の倦怠感、頭痛、咳などの症状がみられます(咳は少し遅れて始まることもあります)。咳は熱が下がった後も長期にわたって(3～4週間)続くのが特徴です。

※厚生労働省 HP より