

ほけんだより



令和6年11月 東久留米市立第五小学校 保健室

◆冬がもうすぐやってきます

10月より日中の暑さが落ち着き、運動するには丁度良い季節になりました。子どもたちが外で元気に遊ぶ姿をよく目にします。寒くなってくると水道の水が冷たいので、手洗いを早く終わらせようという加減になりやすいです。インフルエンザが流行る時期になりますので、外遊びやトイレの後には丁寧に手洗いを行いましょう。また寒暖差のある日は特に廊下などはとても寒いので、学校で子ども自身が調節できるよう、脱ぎ着しやすい服装を心がけましょう。

11月の予定



	日にち	学年	備考
秋の歯科検診	11/8 (金)	2.4.5年	むし歯がないか、歯みがきがきちんできているかを調べます。当日朝、忘れずに歯みがきをしてきましょう。
	11/11 (月)	1.3.6年	

11月8日はいい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイス参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 奥歯の後ろ

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

歯ブラシを縦にして上下に動かすがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

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



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かいすき間に。

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



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。

歯ブラシケアのポイントは

●に入る文字は何かな？



か☆



△つつ△



と□い

□=1

☆=2

△=3

ヒント

歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけ洗いながしてもきれいになりません。

◇口腔衛生指導を実施しました

9月末に歯科衛生士をお招きし、3年生と6年生を対象に口腔衛生指導を実施しました。歯科校医の北村先生にもお越しいただき、歯みがきの大切さ、感染症予防につながることで、具体的な歯みがきのアドバイスについてお話をいただきました。



今年度から「歯の染め出し」を復活させた歯みがき指導も行いました。保護者の皆様には持ち物の準備のご協力大変ありがとうございました。

染め出しすると普段磨けていない部分があるので、子どもたちは丁寧にひとつひとつの歯を磨く、歯と歯の間に注意すると意識して歯みがきを行っていました。

11月8日は「いい歯の日」です。今回子供たちが体験・学習した内容はぜひおうちの方もお子様からお話を聞き、仕上げ磨きにも役立てていただけたらと思います。

背中が曲がっていませんか？

◆猫背の人は要注意！

勉強している時や、タブレットを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど様々な不調を引き起こします。なかなか勉強できない、集中力が続かない、どうしてだろう？そんなときは正しい姿勢を保てていないのも原因のひとつだったりします。椅子に座るときは骨盤の上に体を乗せるイメージで、背筋を伸ばす。足の裏は床につけて足首と膝を90度にしましょう。

姿勢が悪いとどうなる？

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。



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。



姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

太りやすくなる
内臓などの位置がずれて負担がかかり、常に動け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。



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。



姿勢を確認しよう！

後頭部 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。友達と一緒に確認してみよう。

