

ほけんだより



札幌市立東白石小学校

No.7

令和7年(2025年)10月31日

感染症対策を意識しましょう

最近、咳・鼻水・発熱などの症状で欠席が増えています。インフルエンザやマイコプラズマ肺炎の報告も数名受けています。手洗い・うがいと生活の仕方を意識することは感染症対策の基本です。

また、先月のほけんだよりでも伝えましたが、マナーとして「せきエチケット」を覚えておくことと素敵です。くしゃみやせきが出そうなときは、ハンカチやティッシュ、服の袖で口をおさえて、他の人に顔を向けないようにしましょう。

手洗い・うがい、生活の仕方、せきエチケットを意識して、みんなで感染症から体を守りましょう。

11月8日は「いい歯の日」

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。



11月1日は「いい姿勢の日」と言われています。授業を受けている時、いい姿勢で座っていますか？足を組んだり、肘をついて座ったりしていませんか？姿勢が悪いと、お腹が圧迫されて、血液の流れや内臓の働きが悪くなり、便秘などの原因になることがあります。

いい姿勢だと、深い呼吸ができるようになり、脳に十分に酸素が届いて、集中力があがります。また、血液やリンパの流れがよくなって、疲れもたまりにくくなります。今月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。いい姿勢を意識して、元気に過ごしましょう。

あなたの姿勢は何タイプでしょう？



背中を丸め、ノートに近いタイプ
首や肩の筋肉に負担がかかります。ノートに近いと、視力低下にもつながります。



机に横向きで、おているタイプ
視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。



足を組むタイプ
足を組んだ姿勢を続けていると、腰などに負担がかかります。



背もたれに肩や頭をつけているタイプ
いすの背もたれに肩や頭をつけ、足をのばしていると、首や肩、腰に負担がかかります。



ほおづえをつくタイプ
ほおづえをつくくと、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。

いい姿勢のポイント



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、グー1つつ空けます。
文字を書くときは、目はノートから大きいパー2つつ離します。



いい姿勢のチェックポイント

- ✓あごを引く
- ✓いすに深く座る
- ✓背筋を伸ばす
- ✓背もたれには、寄りかからない
- ✓おへその下に力を入れる
- ✓両足の裏全体を床につける

チェックポイントを意識して、いつもいい姿勢で座りましょう。