



【PTA会員数配付】
R1. 11. 1
石岡市立南小学校 保健室

11月の保健目標 よい姿勢を身につけよう

10月は大雨や台風など自然災害が多く発生しました。例年より暖かいです。かぜをひいている児童は少し増えてきています。朝夕は冷えてきましたので、手をポケットに入れて歩いている児童も見かけます。姿勢も悪くなりますし転ぶと危険です。よい姿勢を保つよう気をつけて生活してください。

11月8日は「いい歯の日」

いい歯の日は、11（いい）8（歯）の語呂合わせをもとに、平成5年に日本歯科医師会で制定された記念日です。健康な歯を保つためには、**むし歯と歯肉炎を予防**することが必要です。そのためには、毎日ていねいに歯みがきをすることが大切です。5年生は、6月にデンタルフロスの使い方を学習しました。**歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシ**等を上手に使う、大切な歯を守っていきましょう。

学校では給食後に歯みがきをしています。歯ブラシの毛先が曲がっていると上手にみがけません。時々点検していただき、毛先が曲がったら交換をお願いします。

<p>歯周病の初期は歯肉が腫れ出血しますが痛みません。歯を支える歯槽骨を溶かしていきます。</p>	<p>歯石があると歯周病が悪化しています。歯石は、歯ブラシではとれませんので、歯科受診が必要です。</p>	<p>歯槽骨が溶けると、歯は抜けてしまいます。早期治療が大切です。</p>
---	---	---------------------------------------

姿勢が悪いと、どうなる？

寒くなってくると、体を丸くし、なるべく寒さに触れないような悪い姿勢になりがちです。また、ゲームやタブレットなどを使っている時も、前かがみの姿勢になっています。姿勢が悪いと、体のあちこちがこって痛んだりします。背骨や内臓にも影響し、学習に集中して取り組むことが難しくなります。ゲームは時間を決めて行うようにし、ストレッチや軽い体操、入浴などで肩こりを解消しましょう。

<p>内臓が押されるので、負担がかかり働きが悪くなる。腹痛や気持ち悪くなったりする。</p>	<p>背骨が曲がる。ショルダーバッグを片側で持っているのも、影響する。リュック又は交互に持つ。</p>	<p>目が疲れ、視力が下がりやすい。集中力が短くなり学力にも影響する。</p>
--	---	---

11月の保健行事

- 1日（金）いばらき教育の日
- 6日（水）清潔調べ
- 8日（木）いい歯の日
- 13日（水）県民の日
- 15日（金）持久走練習開始
- 28日（木）学期末PTA

小学校で行うがん教育について

保健学習の中で、小学校でも、がんについて学習することになりました。本校では、6年生が学習する生活習慣病の予防の単元の中で、がんについて学習します。生活習慣病の一つとして考えられていますが、健康的な生活習慣を送っていても、罹ってしまうことがあります。そこで、健康診断を受けて早く発見することや、適切な治療を受けることの大切さについて学習します。また、がんの経験者からお話を聞いたり経験談を読むことで、がんを経験した人や周りの人達の気持ちを理解することも大切な学習の一つです。

深呼吸でリラックス

呼吸は意識と無意識をつなげるかけ橋です。普段は無意識で呼吸をしています。自分で早くしたり遅くしたりすることができます。呼吸は心の状態ともつながっています。緊張すると呼吸は浅く速くなりますが、リラックスしている時は深くゆっくりです。緊張したりストレスを感じたりしている時に、意識して深くゆっくり呼吸するようにすると、安心したリラックスした状態へ切り替えることができます。是非、試してみてください。