

【PTA会員数配付】  
R2. 11. 2  
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

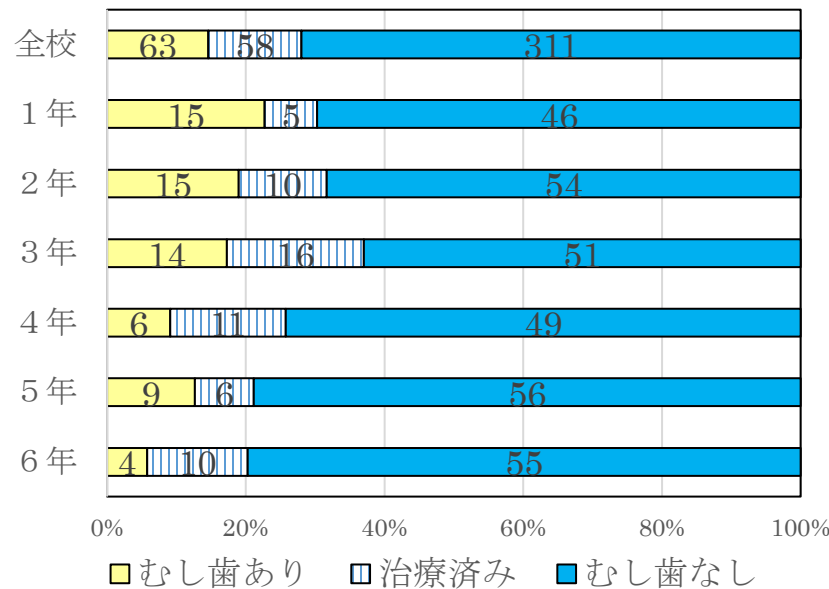
朝夕は肌寒くなり、学校の樹木も紅葉が始まりました。かぜをひいている児童が少し増えてきています。下着を着用し、また寒暖差に合わせて脱ぎ着ができるような服装をお願いいたします。手をポケットに入れていると、姿勢も悪くなりますし転ぶと危険です。よい姿勢を保つよう気をつけましょう。

### 11月8日は「いい歯の日」

今年度は新型コロナウイルス対策のため、例年6月に実施していましたが、10月に行いました。学校歯科医の中村先生は、感染予防のため、児童一人一人に手袋を交換して検診をしてくださいました。歯科検診の結果は、他の検査より時期が遅くなったため、全児童にお知らせをお渡ししました。むし歯と要注意乳歯は、治療が必要になります。早期に受診されるようお勧めします。歯肉炎、歯垢の付着や要観察歯があった場合は、ていねいな歯みがきをして様子を見てください。

歯を失う原因は、むし歯と歯肉炎です。南小学校の児童は、むし歯が63名、歯肉炎は、21名見られました。歯並びや咬み合わせは、咀嚼や発音、顔の表情に影響する大切なものですが、観察が必要な児童は48名、矯正治療を受けている児童は33名でした。これからも、毎日ていねいに歯みがきをして、一生使う歯を大切にしてください。今年度の健康診断は、これですべての検査が終了しました。ご協力いただきまして、ありがとうございました。

永久歯・乳歯のむし歯 (人)



### 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。



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。



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。



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。

### 11月の保健行事

- 4日(水) 清潔調べ
  - 8日(日) いい歯の日
  - 11日(水) 就学時健康診断
  - 13日(金) ひまわり祭  
県民の日(登校日)
  - 26日(木) 授業参観
- ※ひまわり祭・授業参観では、後日配布します問診票の提出と手指消毒にご協力をお願いします。

### ほけんしつより🍁

毎日登校時に、マスクを用意していただき、ありがとうございます。マスクの落とし物が、時々あります。マスクには、名前をご記入ください。

先月お願いしました「上履き」について、早速ご寄付をいただきました。ありがとうございました。大切にさせていただきます。