

すこやか

令和4年度 11月号
上市町立上市中央小学校
保健室

親と子の文化祭を境に気温が下がり、いよいよ秋本番です。児童は、小春日和の日には寒さに負けずに元気に活動しています。小春日和と聞くと、春のここのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃の穏やかなお天気を意味します。「小春日和は、最も忘れがたい、最も心地のよいとき」と表した小説家もいるほどです。寒さの本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？

この季節、美しく色づくイチョウの葉。イチョウは、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウとなっています。少し個性的な臭いがありますが、そんなことを思いながら紅葉を楽しんでみてください。

また、富山県では、新型コロナウイルス感染症対策レベル指標がレベル2(感染注意報)になっていますが、今年度は、新型コロナウイルス感染症と、インフルエンザの流行も懸念されています。引き続きマスク、手洗い・うがい等の基本的な感染症対策に取り組みましょう。



11月の保健目標

早ね・早起き・朝ごはんを
寒さに負けない体をつくろう！



11月の保健行事

19日 学校保健委員会



○学校保健委員会開催のお知らせ

テーマ 「シャキッとよい姿勢で、元気パワーをアップ！

心も体も元気な中央っ子を増やそう!!」

開催日時 11月19日(土)10:20~11:05(3限)

開催場所 本校講堂

姿勢アンケートの結果等から、子供たちはよい姿勢を、長時間保つことが困難であることが明らかになりました。姿勢は、体だけでなく、心の健康にも深く関わっています。子供たちが、心身ともに元気な学校生活を送ることを願って、このテーマを設定しました。

姿勢の改善には、生活習慣の見直しや体幹トレーニング、ストレッチ、ご家庭での声掛けが大切です。本講演が、ご家庭での話合い、姿勢改善の機会となってほしいと思います。

※児童の発表後にトータルボディーサポート 松木陽康先生の講演を予定しております。



歯みがき教室

10月4日・11日・12日の3日間、2年生・4年生・6年生の学年で歯みがき教室を行いました。歯みがき教室では、むし歯・歯周病の原因について、学年ごとの歯みがきポイント、おやつを選び方、噛むことの大切さを学びました。

また、児童は、鏡を真剣に見つめながら、自分の歯の生え方の特徴を調べて、自分に合った歯みがきのポイントを探していました。



<感想>

○2年生

奥の歯の働きを知って、奥の歯は力持ちで強い歯だと思いました。僕は、歯がとても大事なものだということを知りました。

一番奥の歯の後ろにまた歯が生えてくるのが分かりました。これからは、歯の裏側と奥に生えてくる歯を気を付けて磨きたいです。

○4年生

歯みがき教室で話を聞いて、改めてしっかりと歯みがきをしようと思いました。よく噛んで、だらだら食べずに、優しく歯みがきをして、歯の健康を守りたいです。また、歯ブラシの「つま先」や「かかと」等のところを使って磨いて、歯をきれいにしたいです。

○6年生

歯みがき教室で、歯周病を防ぐには、歯みがきだけでなく、デンタルフロスを使ったり、栄養バランスのよい食事をとったり、規則正しい生活をしたりすることが大切だと分かりました。デンタルフロスの使い方も分かったので、これからは、年をとってからも丈夫な歯でいられるように、歯みがきを続けていきたいです。

歯科衛生士さんからのメッセージ

学校で使用する歯ブラシの交換は、2か月に1回は行いましょう。毛先が広がっていない場合でも2か月経つと、毛のコシがなくなり、歯垢をかき出す力が弱くなります。



カゼの季節

こんな人は要注意！

運動はあまりしない

野菜やキノコ類を
食べない

ストレスを溜めてしまう



冬でもシャワーで
済ませている

寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。
本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。