

ほけんだより

令和6年11月1日 校長 八代 剛
新座市立新開小学校 養護教諭 柳世 梢



秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。朝晩の気温が下がって、1日の気温差が大きくなるこの時期は、せきや鼻水、頭痛、熱などの症状がある人が増えてきます。おなかが冷えて痛くなったり、気持ちが悪くなったりする人もでてきます。体調をくずさないように、手洗いうがいをし、栄養バランスの良い食事をとって、きそく正しい生活を心がけましょう。

しっかりかむことのメリット

しょうか たす
消化を助けます。

た
食べすぎをふせぎます。

は びょうき
歯の病気をふせぎます。

ひょうじょう ゆた
表情が豊かになります。



～11月8日は「いい歯の日」～

11月8日は、「いい歯の日」です。新開小学校では、「むし歯治療率100%」・「むし歯ゼロ」を目指していますが、**現在の新開小学校は、むし歯治療率43%、むし歯56本です**（昨年は40%、109本でした）。

むし歯は、自然に治ることはありません。乳歯（こどもの歯）のむし歯は生え替わる永久歯（おとなの歯）に影響すると言われています。永久歯のむし歯は、治療しないとどんどん進行し、最悪の場合、抜歯（歯を抜く）の可能性があります。歯垢や歯石で要受診になっている場合も、放っておくと歯周病になる可能性があります。早めの病院受診をよろしくお願ひします。

よ ぼう
予防しよう！

歯肉炎

しにくえん は しこう げんいん
歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血
がでたりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善で
きます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



まいにち は
毎日の歯みがきが
よ ぼう
予防・対策の基本



す きら えいよう
好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
のこ
残さない



はいしや
歯医者さんで
ていきけんしん
定期検診を受ける

冬が来る...ひふのトラブルにご用心

日に日に風が冷たくなってきました。思わずからだかふるえてしまうこともありますね。さて、11月12日は「11(いい)・12(ひふ)」で「ひふの日」。これからはちょうど、ひふについてとくに注意してほしい時季でもあります。

冬の寒さやかわいた空気はひふの大敵。ひび・あかぎれ・しもやけなどにつながりやすくなります。これらを防ぐには、栄養バランスのよい食事や十分なすいみんなど、生活習慣でからだ全体を元気にすることが大きなポイント。さらに、スキンクリームや手ぶくろを使ってひふを守ることも効果があります。



なお、もともとひふが弱く、「はだあれ」「かゆい」「いたい」などのトラブルが起こりやすい人は、ひふ科でお医者さんに相談するなど、早めに「作戦」を立てておきましょう！

「いいトイレ」って、どんなトイレ？

私たちが毎日、必ず使っているトイレ。『食べものから栄養をとり、いらぬものを出す』という生きるためのしくみにかかせない場所です。

さて、みなさんが考える「いいトイレ」って、どんなものでしょうか。新しい？ 広い？ たしかにそうですが、いまのトイレをすぐに新しくしたり、広くしたりするのはむずかしいです。でも、ほかの方法でもいいトイレにできると考えられます。たとえば...



- ◎ベンキヤまわりがよごれていない
- ◎トイレトーパーなどがせいとんされている



これらがすべてクリアできていれば、とてもいいトイレになると思いますか？ みなさんはもちろん、先生たちやお客さまも使う学校のトイレ。いつも、だれもが「いいトイレだね」と思えるようにしておきたいですね。

大切なのは

振り返り

勉強で

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

ケガをしたとき

なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。



トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えると、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。



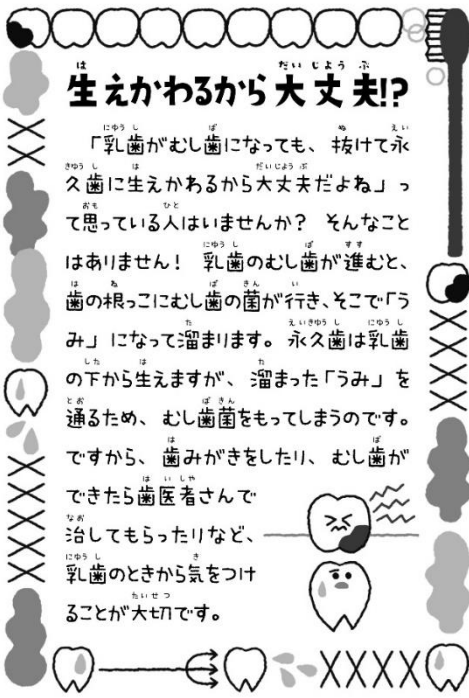
いつもまえています

横になって、手のひらで頭を支えたときに「頭って重いなあ」と感じたことはありませんか？ なんと、大人の頭の重さは約4～6kgと言われてます。それだけ重いものを首の骨などで支えているのです。そのため、スマートフォンやタブレットを使うときや本を読むときなどに、背中を丸めた前かがみの姿勢で下を向いていると、首の骨に大変な負担になります。また、肩こりの原因にも！「自分は猫背気味だな」と思う人は、座っているときや立っているときの自分の姿勢を意識してみてください。



生えかわるから大丈夫！

「乳歯がむし歯になっても、抜けて永久歯に生えかわるから大丈夫だよ」って思っている人はいませんか？ そんなことはありません！ 乳歯のむし歯が進むと、歯の根っこにむし歯の菌が行き、そこで「うみ」になって溜まります。永久歯は乳歯の下から生えますが、溜まった「うみ」を通るため、むし歯菌をもってしまふのです。ですから、歯みがきをしたり、むし歯ができたなら歯医者さんで治してもらったりなど、乳歯のときから気をつけることが大切です。



【10月の保健室】

10月は、就学時健康診断や社会科見学、運動会など、たくさんの行事がありました。特に、運動会の練習では、怪我をする児童が多かったです。

怪我が増えていることは心配ですが、目標に向かって一生懸命取り組む姿はどの学年も素晴らしかったです。体が疲れている時は、ゆっくり休んでください。心が疲れたときは、いつでも保健室に来てください。まっています。