ほけんだより 11月

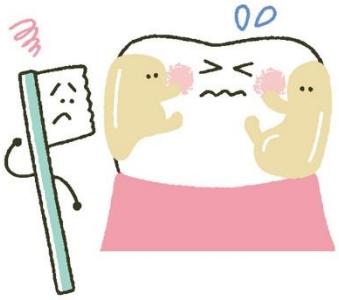
令和8年10月30日
川崎市立南菅小学校
保健室 No.7

※本号では、ふりがなを省略しています。

11 月の保健目標　●歯を大切にしよう

朝と夕方が肌寒く、昼間は過ごしやすい季節となりました。寒暖の差が大きく、毎朝どんな洋服を着ようか迷ってしまいますね。学校では脱いだり着たりできるものがあると調節しやすいです。また、かぜをひきやすいので、手洗いうがい・睡眠を十分とるなど、体調管理をしっかりと行いましょう。

いい歯のために プラークコントロール!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。

手洗いうがいをしよう

効果的なうがいの仕方

【ブクブクうがい】

水を口に含み、ブクブクして吐き出します。

【ガラガラうがい】

水を含み、のどの奥まで届くように

上を向き、15 秒ほどガラガラして吐き出します。

※ブクブクうがいを 1 回した後

ガラガラうがいを 3 回繰り返しましょう！

洗い残しの多いところは？



手首　　親指のつけ根、ふくらみ

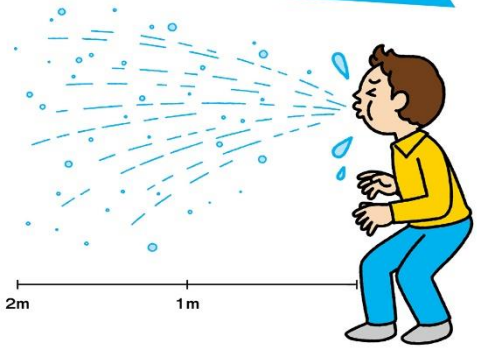
咳エチケット

せきやくしゃみが出そうになったらティッシュやハンカチで口をおおいます。

急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで服のそでや上着の内側で鼻や口をおおいましょう。



くしゃみ、どこまでとぶ？



猫背急増中



みなさんはイスに座る時、正しい姿勢を意識して生活していますか？
背中が丸くなっている、机に肘をついている、足を投げ出したり組んだりしている人は
いませんか？
悪い姿勢を続けると、体に悪い姿勢が身に付いてしまいます。

座る時のポイント「グー・チョキ・パー」

机と体・椅子と体の間に
グーが一つずつ



ひじを直角にしたとき、
チョキで机がはさめるように



机と目の距離は、**パー二つ分**

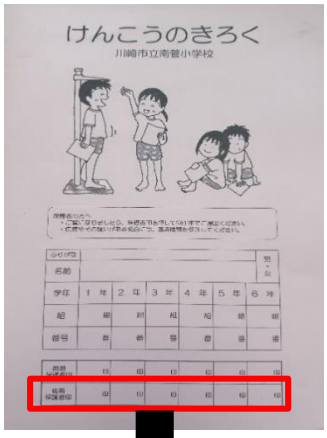


よい姿勢だと、呼吸がしやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

心の豆知識

心と体は繋がっています。寝不足や食べ過ぎ、運動不足が続くと心も疲れやすくなります。
また、楽しいことをしたり仲の良い人と話したりすると、脳の中で「幸せホルモン」と呼ばれる物質が出て、気持ちが明るくなります。
心が疲れたなと思ったら、少し立ち止まって深呼吸をしてみましょう。
「頑張りすぎていないかな？」と自分の心に聞いてみる事も大切です。

後期の発育測定が終了しました





後期の発育測定が終了しましたので、測定結果をご確認いただき、お子さんの成長の様子を見守っていただければと思います。

【配付日】11月6日(金)　【回収日】11月9日(月)

※6年生は小学校での発育測定は今回が最後となりますが、
記録確認のため一度回収させていただきます。

後期保護者印欄（お子さまの学年欄）に
押印をお願い致します。



※3年生の保護者のみなさまへ

お知らせでもお伝えしましたが、11月5日（木）に歯科指導を行います。
当日の持ち物は、歯ブラシとタオルです。ご準備をよろしくお願いいたします。

イラスト出典：日本学校保健研修社「健」、東山書房「健康教室」　※イラストの無断使用はおやめください。