

# ほけんだより

令和6年10月31日 No.7  
川崎市立百合丘小学校  
保健室

だんだんと肌寒さを感じる季節になりました。体を動かすと体温が上がり、暑く感じることもあるかもしれません。ジャンパーやカーディガンなどの脱ぎ着できるもので体温調節をしましょう。また、下着は汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。季節の変わり目に体調を崩さないように気をつけましょう。

## 11月1日は「いい姿勢の日」

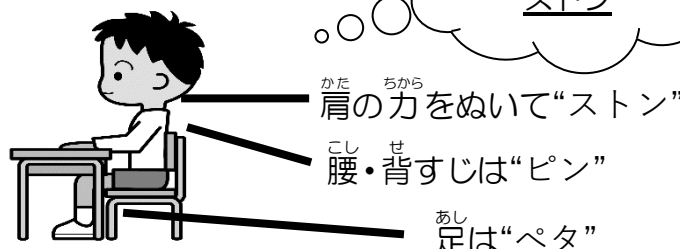
数字の「1」がまっすぐに伸びた背骨に似ているため、この日がいい姿勢の日になったそうです。普段意識していない人も、この日はシャキッと背筋を伸ばして過ごしてみませんか？

正しい姿勢とは・・・

あいことば  
合言葉は  
ピン・ペタ・  
ストン

姿勢を正しくするとこんないいことがあります。

- ☆ 集中力があがります
- ☆ 心や体が疲れにくくなります
- ☆ 意欲、やる気がでます
- ☆ 視力が悪くなるのを防ぎます
- ☆ 体を支える筋肉がつかますなど



こんな姿勢になっていないかな？



### 【 おうちの方へ 】

### 学校保健委員会について

保護者、学校、学校医等がそれぞれの立場で、子どもたちの心や体の健康について考える会です。百合丘小学校では毎年1回秋に開催しています。保護者の皆さまのご参加をお待ちしています。

日時：令和6年11月8日（金）10:30～11:30（授業参観終了後）

場所：特別活動室


- 内容 ①健康面から見た百合丘小学校の子どもたちの様子  
（定期健康診断結果、保健室来室状況より）  
②学校薬剤師 中野純一先生のお話  
「近年の薬物乱用の現状」  
「薬・薬局について皆さんの疑問にお答えします」

※お申し込みは10月16日配信「授業参観のお知らせ」に掲載の  
Google フォームアンケートにて  
（お電話や連絡帳でも結構です。当日の参加も可。）

子どもたちを  
オーバードーズか  
ら守るためには？

カフェイン飲料  
（エナジードリン  
ク）は子どもに飲  
ませて大丈夫？

市販薬と  
処方薬の  
違いは？



# 11月は〇〇の日がたくさんあります



「みがいている」から「みがけている」に  
 清潔で健康ないい歯でいるためには、毎日・食後の「いい歯みがき」が欠かせません。さて、私たちのいつもの歯みがき、むし歯や歯周病の主な原因である歯垢（細菌のかたまり）をしっかりと落とせているでしょうか？毛先が開いていない歯ブラシを使うことも大切です。この機会におうちの人といっしょに歯ブラシチェックをしてみてください。



寒いけれど、窓を開けて  
 空気の通り道をつくろう！



小さな思いやりでピカピカトイレ



なが  
 流れたかどうか  
 かくにん  
 確認する

最後にゴミが落  
 ちていないか、  
 よご  
 汚れていないか  
 かくにん  
 確認する



## おうちの方へ

- 秋の歯科検診の結果を終了した学年からお渡ししています。今回は主に歯垢と歯肉の状態や、永久歯のむし歯がないかを診ていただいています。むし歯やC0（要観察歯）等の異常があった場合は早めの受診をお勧めします。歯列、癒合歯の方にもお渡ししていますが、歯科医の指示で経過観察を行っている場合（しばらく通院の予定がない場合）はその旨をご記入の上学校にお戻しください。
- 10月は手足口病、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎（疑いを含む）、溶連菌感染症などによる欠席の連絡がありました。手足口病は出席停止ではありませんが、「口の中が痛くて食べられない」「微熱がある」などの症状がある場合は無理をせず、ご家庭での休養をおすすめします。

麻生区役所より健康情報をお伝えします

### あ、そうなの!? 麻生区長寿日本一 ~いい歯の日~

永久歯への生え変わりは、6歳臼歯から始まってその後、前歯から奥歯に向かって順に生え変わり、第一大臼歯（6歳臼歯）の奥に第2大臼歯が生えて、すべての永久歯が生え揃います。生えたての永久歯は弱く、むし歯になりやすいため、小学校低学年までの間は保護者の方が仕上げみがきをされることをお勧めします。

### ~11月の保健行事~

- 11月7日(木) 歯科検診 1・3・5年、個別級
- 8日(金) 学校保健委員会
- 21日(木) 就学時健康診断