



風が冷たくなってきましたね。冬はもうすぐそこまできています。寒さに体がなれていないため、風邪をひきやすい時期です。こまめに、手洗い・うがいをして予防しましょう。生活習慣をととのえて、ウイルスや菌などに負けない体にすることも大切です。

寝る前の歯みがきは



## 11月の保健行事

- 10月31日(月)～11月8日(火) 教育相談週間
- 1日(火) 学校保健委員会 13:30～
- 2日(水) 体重測定 (5・6年生)
- 7日(月) 体重測定 (1・2年生)
- 8日(火) 体重測定 (3・4年生)、いい歯の日
- 9・10日(水・木) 5年宿泊学習
- 11日(金) 就学時健康診断
- 15・16日(火・水) 6年修学旅行

スクールカウンセラー

先生

11月の来校予定 1日(火) 15日(火)  
相談したいことがある人は、担任の先生か保健室の先生にお願いしてください。

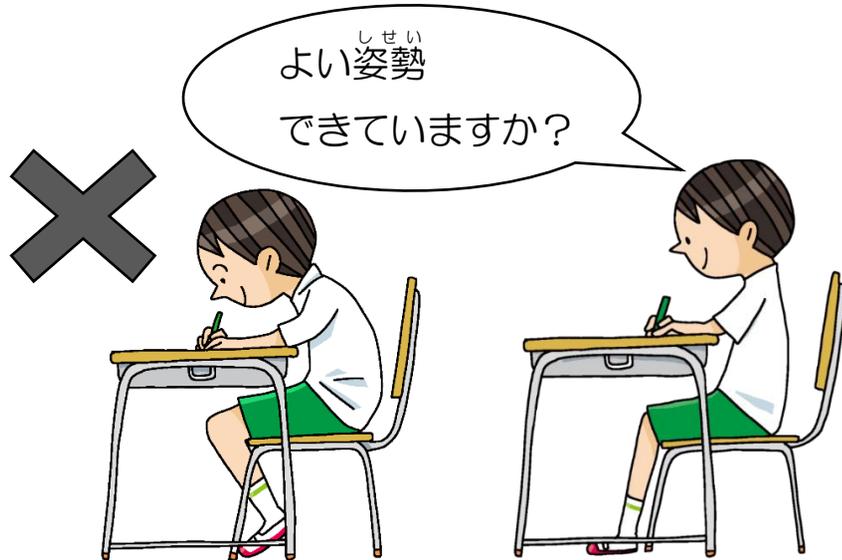
11月10日はいいトイレの日



みんなで気持ちよく使えるトイレにしましょう。

## 11月の保健目標

よい姿勢で過ごそう!



- ① いすに深く座り、背すじをのばす。
- ② 背もたれには寄りかからない。
- ③ 両足の裏全体をゆかにつける。

## おうちの方へ

急に寒くなり、体調を崩す人が増えてきました。手洗い・うがい、咳エチケット等について学校でも指導をしているところですが、ご家庭でも声をかけてくださるようお願いいたします。また、マラソン練習もがんばっています。朝の健康観察をよろしくお願ひします。マラソン健康チェック表の押印も忘れずにお願ひします。



## 親子歯みがき教室を開催しました

10月13日（木）、健康づくり課歯科衛生士のさんとさんを講師にお迎えし、1年生の保護者の方にご参加いただいて親子歯みがき教室を行いました。フッ化物洗口の体験会も実施していただきました。



本校では、昨年度から児童へのフッ化物洗口を実施しています。

フッ化物は歯の質を強くし、ごく初期のむし歯の回復を助け、歯垢（プラーク）の生成を抑えてくれます。子供たちが毎週木曜日の朝行っているフッ化物洗口を保護者の方にも体験していただき、実際の様子を知っていただけたと思います。ご参加ありがとうございました。

## 健康に良くない口呼吸を防ぐ「あいうべ体操」

新型コロナウイルスの流行から2年以上が経過し、マスク生活も長期化している中で、口呼吸になっている子が多くみられるようになりました。口呼吸をしていると、冷たい空気が直接口に入って、口やのどが乾燥してしまい、ウイルスに感染しやすくなります。「あいうべ体操」を繰り返し行うと、口の周りや舌などの筋肉がきたえられて口が閉じるようになり、鼻呼吸をする習慣が身に付くようになります。



<口呼吸をやめることによる効果>

- 免疫力UP
- ドライマウスや口臭の改善
- むし歯や歯周病のリスク低下
- 見た目の印象が良くなる
- いびきの改善 など

### …… 保護者の方へ ~歯の「仕上げみがき」について~ ……

歯の「仕上げみがき」と聞くと、幼児・園児を対象にした取組とイメージされる方も多いかと思いますが、しかし実際には、ひとりですみずみまで丁寧に歯をみがくことは小学校低学年～中学年頃まで難しいともいわれています。まずお子さんが自分でみがき、その後に「ここはできているね!」「ここはもうちょっとかな～」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

子どもたちのむし歯だけでなく、歯肉炎など歯周病の増加、生活習慣との関連等、歯と口のさまざまな課題が明らかになってきています。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取組について、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

