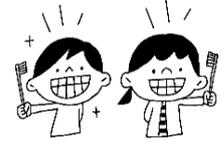


令和6年11月号
芝原小学校
ほけんしつ

だんだんと日が短くなって近づく冬を感じます。朝夕の気温の差が大きくなり、かぜをひきやすい時期になってきました。のどの痛みや咳、発熱等で欠席する人が増えています。室内と室外では、気温差が大きくなるので、上着を持ち歩いたり、脱ぎ着のしやすい服装にしたりして、自分の体温を調整しましょう。



11月6日～27日 おい歯守ろう月間



11月8日は「いい歯の日」です。いつまでも美味しく、楽しく食事をとるためには、子どもの頃からの丁寧な歯みがきや正しい食生活が大切です。芝原小では11月に秋の歯科健診やカラーテストなど様々な取り組みを行います。ぜひこの機会に普段の歯みがきの仕方についてお家の人も振り返ってみましょう。

① 親子歯みがき調べ

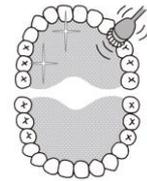
11月6日(水)～17日(日)の間に、家庭でカラーテスター(歯垢の染め出し剤)を用いて、上手に歯をみがけているかチェックします。6月の結果と比較してみても良いでしょう。

② 秋の歯科健診

11月7日(木) おおぞら、2、4、6年生

11月27日(水) 欠席者、1、3、5年生

1学期におこなって以来、口腔環境はいかがでしょう。健診後にピンク色の通知をもらった人は、歯医者さんで治療を受け、歯みがきに気を付けて生活できましたか。健康な口腔環境を整えるためにも、2学期の歯科健診で通知をもらったなら、早めに歯医者さんに行きましょう。



③ 歯ピカピカチャレンジ(歯みがきスタンプラリー)

11月7日(木)～15日(金)の期間、給食後の歯みがきで全員がきれいに歯みがきをしたら

😊シールを、歯ブラシを忘れた人や歯をみがかなかった人がいる場合は、😞シールを台紙に貼ります。😊シールが溜まるようクラスで協力して取り組みましょう。

④ 歯ブラシ点検

健康委員会の児童が各クラスで歯ブラシ点検を行います。①きれいな歯ブラシ②毛先がボサボサな歯ブラシ③歯ブラシ忘れ、の3種類のうちいずれか一枚のカードを渡します。

⑤ 歯と口の健康に関するクイズ

給食の時間に歯と口の健康に関するクイズを放送します。お楽しみに！



5年生 歯科巡回指導



10月15日(火)に歯科衛生士の方をお招きして、5年生に歯科指導を実施しました。

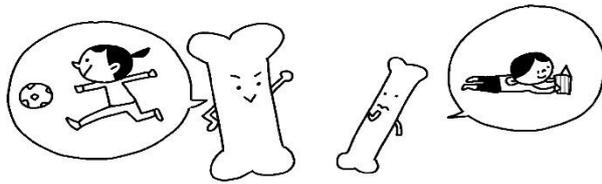
歯みがき名人になって健康な歯肉をつくろう～「みがいている」から「みがけている」へ～をテーマに歯肉の観察や歯垢染め出しをおこないました。また正しい歯みがきのポイント(力の入れ方、ブラシの当て方、動かし方)を教えていただき、時間をかけて丁寧にみがくことで、汚れがしっかり落ちて、口の中がすっきりして気分も良くなることを体感しました。小学5年生の2、3人に1人が歯肉炎といわれている現代ですが、日頃の歯みがきの工夫次第で歯肉炎やむし歯は予防できることを学びました。



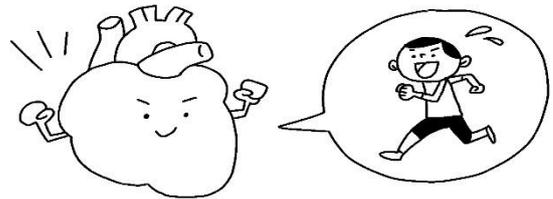
よぼう
かせ予防のために、**適度に運動して体をきたえよう!**



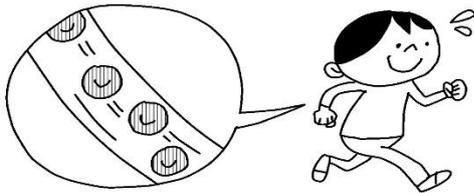
うんどう
運動をするとどんないいことがあるの?



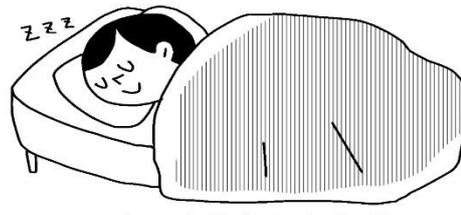
ほね きんにく つよ
骨や筋肉を強くする



ないぞう けんこう たも
内臓の健康を保つ



けつえき なが
血液の流れがよくなる



ぐっすりとおねむれる

ほかにも

- ・ ストレスを
かいしょう
解消する
- ・ びまん ふせ
肥満を防ぐ
など

うん どう ぶ そく
運動不足になると…

わたし からだ たんすい か
私たちは、体のエネルギーとなる炭水化
物などを食事で補給します。しかし運動を
しないとエネルギーが消費されずに、しぼ
うとなって体の中にたまって、肥満の原因
になります。しぼうは、血管や内臓などに
もたまり、重い病気にもつながります。

また、運動不足で骨も弱くなり、大人に
なったとき、骨が折れやすくなる病気の
「骨粗しょう症」になることもあります。



けがマップを作成しました!



芝原小けがマップを作成
しました。学校のどこで、
どんなケガが多いか調べ
ています。



今後、けがの傾向を学年ご
とに分析し、どんなことに
気をつけて生活すれば良い
かをまとめて掲示する予定
です

