



令和4年11月8日
西東京市立向台小学校
校長 湯浅 泰美
養護教諭

だんだん「寒い」と感じる日が多くなってきました。気温は1月や2月の

ほうが低いですが、今の時期のほうが寒く感じられるのは、体がまだ寒さにあまり慣れていないためです。ま

た、季節の変わり目にもあたる今は、体調もくずしやすくなります。下着や上着を使って、衣服の調節を上手

に行いながら、寒さにも負けない体づくりをしていきましょう。

11月の保健目標 正しい姿勢で生活しよう



校舎内をまわってみなさんが教室で学習している姿を見ていると、気になる姿勢で座っている人がいます。

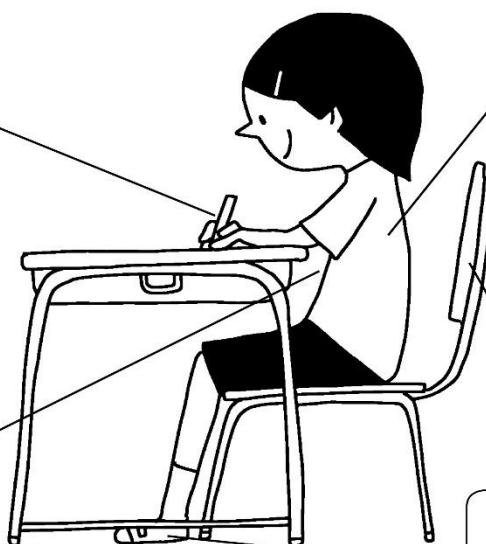
正しい姿勢とは、体に負担の少ない姿勢のことです。正しい姿勢をしていると、骨や筋肉が強くなりじょうぶ

な体になるなど、成長途中にあるみなさんにとっては、とても大切なことです。ぜひ正しい姿勢で過ごせるよ

う、心がけてみてくださいね。

よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。

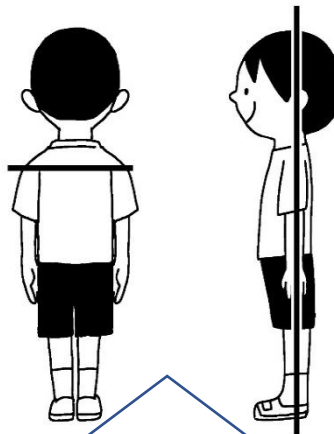
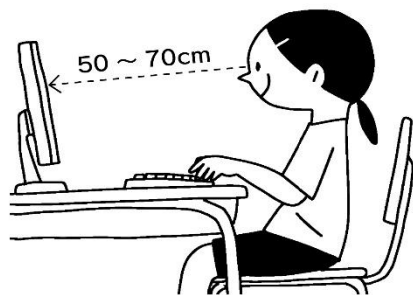


※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

パソコンを使うときの姿勢

背筋をのばして、画面から50～70cm程度、顔をはなして使います。

画面を見ることに集中しすぎると、まばたきが少なくなって目がかゆいやすくなるので、意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。



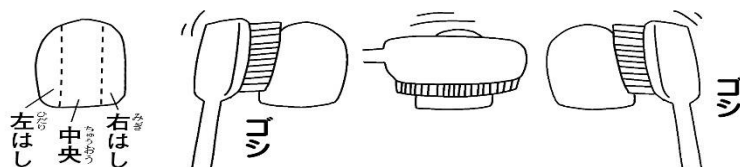
立つときのよい姿勢は…

- ①背筋をのばす
- ②両足を地面につける
- ③かたの高さをそろえる
- ④耳・肩・くるぶしがまっすぐなるようにする

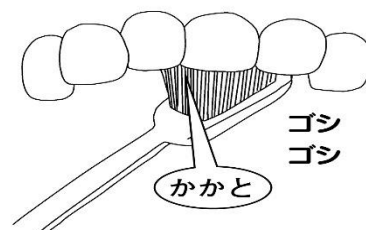
11月8日は、「いい歯の白」といわれています

元気な歯でしっかりよくかむことで、食べ物細くなり、だ液もたくさん出るので消化を助けることができます。また、そのだ液によって、むし歯や歯周病を防ぐことができます。これからも元気な歯でいるために、下の絵を参考にしながら、みがき残しがないように歯みがきをしていきましょう。

前歯・犬歯のみがき方



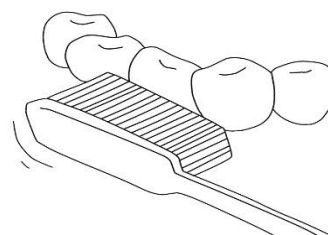
前歯をみがくときは、中央の部分と左右のはし（歯と歯の間）の部分の3つにわけてみがきましょう。中央は、歯ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。左右のはしは、歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。



前歯の裏側のくぼんである部分は、毛先のかかとの部分（後ろ側）を当ててみがきましょう。

犬歯の外側をみがくときは、前歯をみがくときと同様に、中央の部分を横みがきで、歯と歯の間の部分を縦みがきでみがきましょう。

犬歯は、前歯より丸みがあり、毛先を当てづらいので、鏡を見ながらしっかりと毛先を当てて、みがきましょう。



※犬歯とは？…歯のなかでも、先がとがっている歯のことをいいます。



裏面もあります

おく歯のみがき方



おく歯をみがくときは、外側と内側、かみ合わせの3つにわけてみがきましょう。
歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先たんの部分）を使い、
きちんと当てて歯こうを落としましょう。

大人のおく歯が生えかけているときは、周囲の歯より
高さが低いため、毛先がうまく当てられずに、みがき残
してむし歯になることがあります。歯ブラシを口の横か
ら入ると、毛先を当てることができるので、きちんと
当ててみがきましょう。



トイレをきれいに使えていますか？

11月10日はトイレの日といわれています。みなさんは、トイレに入ったとき、どのような状態だったら気持ち
がいいと思いますか？トイレの使い方を見直し、みんなが気持ちよく使えるようにしていきましょう。

みんなが使うから ～トイレのマナー～

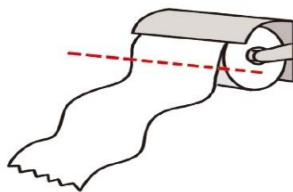


使うときは…



らんぼうな
使い方をしない

紙はひつような
分だけとる



よごしたら
自分できれいに

使った後は…



かならず
水を流す

紙がなくなったら
ほじゅう



スリッパは
ぬいだらそろえる

向台小でみなさんが使うトイレのトイレットペーパーは、保健委員会の5・6年生がいつも
ほじゅうをしてくれています！大切に使うくださいね。

保護者の皆様へ

毎朝の健康観察にご理解・ご協力いただきまして、ありがとうございます。間もなく冬を迎えますが、文部科学省の通知によれば、新型コロナウイルス感染症の今後については、今夏を上回る感染者が発生する可能性があるだけでなく、季節性インフルエンザとの同時流行も懸念されています。本校では、学校教育活動が安心して継続できるよう今後も手洗い・消毒の徹底や換気など必要な感染対策に取り組んでまいりますが、ご家庭におかれましても、同居の家族及びお子様の体調がすぐれないときは無理をせず、登校を見合わせていただきますようよろしくお願いいたします。その場合は欠席扱いにはなりません。また、ほけんだよりと合わせて、リーフレット「この冬、コロナ・インフルエンザ同時流行に備えて」を配付させていただいておりますので、ご確認ください。



～マスク着用について～

マスクについては、場面に応じた適切な着用が求められています。屋外については、季節を問わず、マスク着用は原則不要とされています。本校でも、登下校時、休み時間に校庭で遊ぶ時、また体育の学習を行う時には、マスクを外すよう指導しています。厚生労働省作成のマスク着用に関するリーフレットについても配付させていただいておりますので、ご確認ください。

～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り組みとイメージされる方も多いかと思います。しかし実際には、ひとりですみずみまでていねい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、その後で「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り組みについて、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

