

# ほけんだより 11月

令和5年11月8日  
昭島市立拝島第一小学校  
保健室

11月になりましたが、まだあたたかい日もありますね。これから少しずつ気温の低い日が増えていきます。11月は、体がまだ寒さに慣れていないため、風邪をひきやすい時期です。衣服の上手な調節や汗の対策などに気を配るといいですね。これからどんどん寒くなっていきます。体の抵抗力を高めていくために、「つかれをためない」「3食しっかり食べる」「外で体を動かす」ことを意識してみましよう。



11月の保健目標

外に出て体をきたえよう

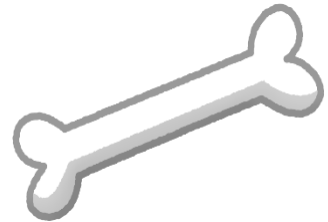
外で体を動かすといいいことがたくさん！



体力の向上



近視の予防



健康な骨の成長



抵抗力アップ



ストレス軽減



脳の発達をよくする

気温が低くなってくると、教室や家の中で遊ぶことが増えてしまいませんか？寒いと外に出るのが苦痛になりますよね。しかし、外で太陽の光を浴びたり自然とふれ合ったりして、全身を使って遊ぶとたくさんのいいことがあります。寒くなってきても、外でたくさん体を動かしましょう！

# がっこうほけんいいんかい ひら 学校保健委員会が開かれました！！

10月31日(火)に学校保健委員会を開催し、栞島第一小学校の校医の先生方から様々なお話を聞くことができました。お話の中から一部をご紹介します。

## 耳鼻科校医 楠 正恵先生



みみあかや耳垢栓塞は、病気の発見の遅れや、プール水の菌が繁殖し病気の原因になることがあります。きちんと処置しましょう。

## 眼科校医 浅見 美貴先生



タブレットやゲームを使うときは、目と画面の距離を30cm取るようにしましょう。外に出て日光を浴びることも、近視の予防につながります。

## 歯科校医 多田 泰隆先生

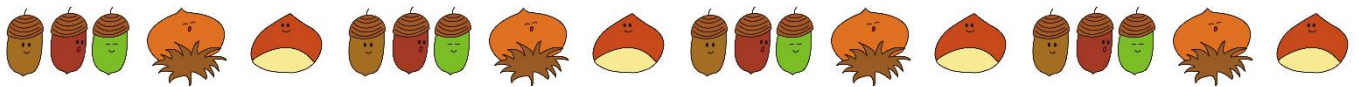


初めに生えるはずの第一大臼歯が生えず、歯の生える順番がばらばらな子がいいます。歯が抜けてもなかなか生えてこないことも増えています。

## 学校薬剤師 池嶋 謙先生



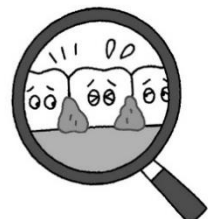
現在、薬が足りておらず、子供用の薬は特に足りていません。風邪の予防をしっかり行い、ひどくなる前に病院へ行くようにしましょう。



11月8日は、1(い)1(い)8(は)の語呂から、「いい歯の日」です。8020運動を知っていますか？80歳以上になっても20本以上の自分の歯を持ち、ごはんを自分の歯でおいしく食べられるようにしましょうという運動です。昔は10人に0~1人ほどしか達成できませんでしたが、今では2人に1人が8020運動を達成しているそうです。みなさんもおじいちゃんおばあちゃんになっても自分の歯でおいしくごはんが食べられるように、歯を大切にしましょう。

歯科検診のお知らせをもらってまだ受診できていない人は、ぜひこの機会に受診してくださいね。

### 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

### むし歯になりやすい生活チェック！



- あてはまる人は要注意！
- おやつをたくさん食べる
  - 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
  - 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
  - 1日の歯みがきの回数が2回以下