



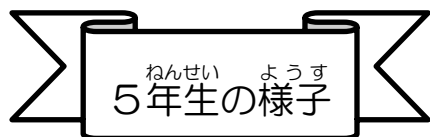
れいわ ねん がついつちち  
令和5年11月1日  
さくらしりつち よだしょうがっこう  
佐倉市立千代田小学校  
ほけんしつ  
保健室

あさゆうひ こきせつ  
朝夕冷え込む季節になりました。にっちゅう きおん きゅう ひく はし ひ  
日中の気温も急に低くなり始めました。日によっては、にっちゅう き  
温があがり、からだ うご あせ  
体が上がり、体を動かすと汗をかいてしまいます。あせ しまつ おこな  
汗の始末をしっかりと行わないと、すぐに体が冷え、  
かぜ ちゅうい ひつよう きおん あ いふく ちょうせつ さむ  
風邪をひいてしまいますので、注意が必要です。気温に合わせた衣服で調節しながら、もっともって寒  
くなる冬に備えましょう。



## はみがき指導を行いました♪

10月25日(水)に歯科衛生士 荒井麻里子先生を講師にお迎えし、5年生を対象にはみがき指導を  
行いました。



は こうぞう しにくえん げんいん しにくえん しんこう  
歯の構造や歯肉炎の原因、歯肉炎が進行するとどうなるのかなど、わ  
かりやすく教えていただきました。また、ジュースにどのくらいの  
さとう が含まれているのか模型で示してくださり、衝撃的でした。

### 〈児童の目標・感想から〉

- 甘い物を食べすぎないで、歯みがきをもっと丁寧にやる。
- 歯肉炎を予防するために早寝・早起きを心がける。
- 糸ようじなどを使って、歯の隙間の汚れを取る。



## 保護者の皆様へ

4月に行った歯科検診、視力検査で受診をされていない児童に本日、受診勧告書を配付しました。歯と口の健康は全身の健康を守ることに繋がります。むし歯のある人は、なるべく早く歯医者で治療をしてください。病院を受診されたら、相談・治療報告書を学級担任に提出してください。よろしくお願いいたします。

身の回りの様々なものには香料が使用されています。香料成分は受動的に体内に取り入れられることが多く、公共の場では避けられにことがあります。これが原因で、めまいや頭痛、アレルギー症状や喘息などを誘発する場合もあるため、周囲の方への配慮をお願いします。

がつ ほけんもくひょう  
11月の保健目標

しせい ただ  
「姿勢を正しくしよう」

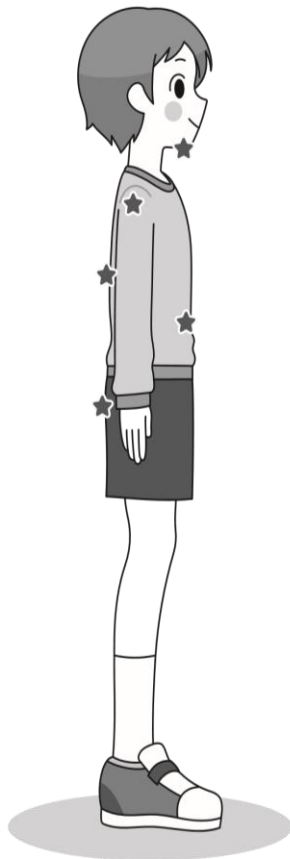
いい しせい  
良い姿勢を  
していると...

たいしや あ  
代謝が上がる

けつりゅう ないぞう はたらき がいぜん たいしや  
血流や内臓の働きが改善され代謝  
が良くなります。すると、体がやせ  
やすくなったり、肌がきれいになっ  
たりします。また、疲れもたまりに  
くくなります。

しゅう ちゅうりょく  
集中力アップ

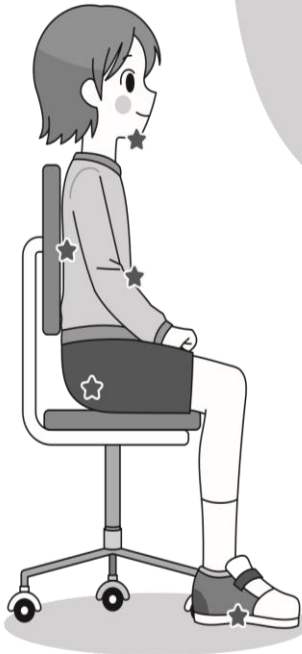
せなか まる 呼吸が浅く  
背中が丸まっていると呼吸が浅く  
なって、脳に酸素が届きにくくなり  
ます。姿勢が良いと、脳に十分に酸  
素が届いて、集中力が上がります。



た 立っているとき

★ Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める



すわ 座っているとき

★ Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

いい しせい こころが げんき す  
良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。

がつようか は ひ  
11月8日⇒いい歯の日

まいにちは ば  
毎日歯みがきをしていますか。むし歯をつくる  
きん くち なかの こ た た  
菌は口の中に残った食べかすなどを食べて、むし  
ば つく  
歯を作っていきます。また歯についた歯垢（細菌  
のかたまり）は口をゆすいだだけでは  
と 取れません。食べたら歯みがき +  
をしましょう。



がつこのか くうき ひ  
11月9日⇒いい空気の日

しんせん くうき  
新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の  
はたらき が活性化します。そのため、気分がすっきり  
したり、集中力が高くなったりします。  
☆換気をするときは、風の通り道を作りましょう。  
☆1時間に1回、換気をしましょう。

手洗いで  
感染症予防

じぶん まわ ひと まち いっしょ ひ  
自分と周りの人を守るために一緒に引  
つづ かんせんしょうたいさく  
き続き感染症対策をしていきましょう。

おさらい 手洗いが必要なタイミングは?

