



令和元年 11月1日
 横浜市立一本松小学校
 校長 小原 健人
 養護教諭 梅本 侑希

すっかり秋めいて気持ちが良い季節ですが、朝夕の冷え込みや
 空気の乾燥により、体調管理が難しい季節でもあります。一本
 松小では体調をくずし、かぜで欠席する児童が増えています。手
 洗いうがいや、早寝早起き朝ごはん、適度な運動をするなど規則正
 しい生活を送り、元気に毎日を過ごしましょう！

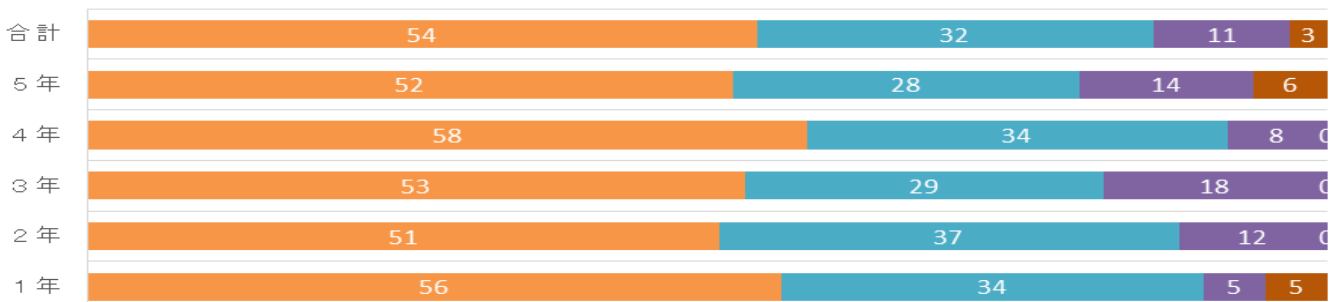


けんさ けっか はみがき検査の結果

10月10日木曜日に歯科検診、10月24日木曜日に歯科巡回指導を行いました。今回は『は
 みがき検査』の結果をお知らせします。横浜市歯科医師会の栗原先生が来校し、1～5年生の子ど
 もたちには歯みがきの様子の検査と歯ブラシチェックを、6年生には歯の染色剤を使ったはみが
 き指導をしていただきました。一人ひとりていねいにみていただき、みがき残しが多い歯や、歯ブ
 ラシの状態を知ることができました。はみがき検査の結果は全体でAが54%、B°が32%、
 Bが11%、Cが3%でした。横浜市の平均はAが60%あるのでもう少していねいに歯みがきが
 できるとよいですね。きれいな歯にすると、むし歯だけでなく、歯周病などの生活習慣病を予防
 できます。食べ物を食べた後は、すすんで歯みがきをするようにしましょう。

R1 第1回はみがき検査結果

■ A きれいにみがけている ■ B° すこしみがき残しがある
 ■ B みがき残しがある ■ C みがき残しが多い



◎はみがき検査・はみがき指導の様子◎



がつ ほけんもくひょう よ しせい いしき せいかつ
11月の保健目標 良い姿勢を意識して生活しよう!

よい姿勢しせいをすることは学校保健委員会がっこうほけんいいんかいのめあてにもなっています。みなさんは、普段自分の姿勢しせいを意識いしきしていますか？授業中じゅぎょうちゅう、食事中しょくじちゅう、読書どくしょをするとき、テレビを見るとき…どんな姿勢しせいをしていますか？6月の学校保健委員会がっこうほけんいいんかいでもお話ししましたが、悪い姿勢わるしせいを続けると、内臓ないぞうの働きはたらが悪くなったり、肩こりかたこりや腰こしの痛みいたみ、噛み合わせかみあわせのずれなどにもつながります。集中しゅうちゅうりよく力ちからアップや自分じぶんの健康けんこうのためにもよい姿勢しせいを意識いしきして生活せいかつしましょう！



けんこう
やってみよう健康クイズ!

もうすぐ冬。

に気をつけて

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。

冬にも水分補給は大切

鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す線毛の働きが鈍くなります。

加湿器で部屋の湿度は50~60%に

部屋が□□□□するとウイルスが部屋中に広がります。

おうちのかたへ

- ◎歯ハッピーカードや染め出し指導のワークシートへのコメントありがとうございました。すてきなコメントばかりでした。今後もお子様へのはみがきのお声掛けや仕上げみがき等ご協力をお願いします。
- ◎横浜市からインフルエンザの流行期入りが発表されました。感染症の予防の基本は「手洗い」です。食事前や外出から帰った時など、石けんを使った手洗いを、ご家庭でも徹底していただくようお願いいたします。また予防接種を受ける予定の方は、早めの接種をおすすめします。
- ◎朝の体調チェックでお子様の様子がいつもと違うようであれば、学校へご連絡ください。咳が出ている、風邪気味の場合はマスクの着用をお願いします。

