

ほけんだより



家庭数

令和6年11月1日

さいたま市立

大宮西小学校

朝晩の冷え込みが厳しくなり、吹風も冷たく、秋の深まりを感じる季節となりましたね。木々も色づき、紅葉が楽しみな一方で、空気が乾燥してくるこれからの季節はかぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすいです。体調を崩さないように、規則正しい生活や手洗いうがいを心がけましょう。

11月8日は「いい歯の日」

年度初めに行った歯科健診の結果、むし歯があった人は全校で136人でした。そのうち、治療が完了している人は80人で、治療率は58.8%です。むし歯は放っておくとどんどん進行してしまいます。また治療が済んでいない人は、早めに受診してください。秋の歯科健診の結果、治療が必要な家庭にも疾病通知をお渡ししています。



1・3・4年生は、11月28日（木）に秋の歯科健診があります。
6組・2・5・6年生は、10月に歯科健診を行いました。

正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に
きちんと当てる



②軽い力で
みがく

③歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。



ただ しせい ～正しい姿勢ですごそう～



みなさんはふだん、どんな姿勢で過ごしていますか？下のイラストのように姿勢が悪いと、背骨がゆがんでしまいます。背骨がゆがむと、体のあちこちが痛くなったり、疲れやすくなったりして、勉強や遊びに集中できなくなります。ピンと背筋を伸ばして、正しい姿勢を心がけてすごしましょう。

こんな姿勢で生活していませんか？



ねころがって
読書をする



したむ
下を向いて
スマートフォンを使う



せなかまる
背中を丸めて
タブレットを使う

かんせんしょう よぼう ～感染症を予防しよう～



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が広がりやすくなります。自分が感染症にかかるのも、家族や友達など周りの人がかかるのも心配ですね。みんなで感染症を予防するために、次のことに気を付けてすごしましょう。



てあら 手洗い

こまめに石けんで手を洗って、手についたウイルスを流しましょう。



せき エチケット

咳やくしゃみが出そうになったら、ハンカチや上着の内側で鼻や口をおおきましょう。



かんき 換気

部屋を閉め切ったままだと、ウイルスが増えやすくなります。換気をして空気の入れ替えをしましょう。



きそくただ しせい 規則正しい生活

早ね早起き、三食しっかり食べるなど、規則正しい生活を心がけると、かぜをひきにくくなります。