



さいたま市立仲本小学校  
11月1日  
保健室

# 保健室からのお願い

だんだんと寒くなり、いよいよ冬がやってきますね。冬の寒さに負けない体づくりはできているでしょうか？皆さんもたくさん体を動かして、寒さに負けないようにしましょう！

さて11月は歯に関連する行事がたくさんあります。10月に行われた歯科健診結果でむし歯があった人は病院で治療してもらいましょう。

## 感染症に負けない体



日頃より本校の教育活動ならびに健康教育活動にご協力いただきありがとうございます。

新型コロナウイルス蔓延防止に伴い、本校では、ご家族の中に発熱症状のある方がいらっしゃいましたら、お子様に学校をお休みするようお願いしております。なお、この期間の欠席につきましては出席停止とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、よろしく願いいたします。



## 11月8日はいい歯の日

「いい歯の日（11月8日）」にちなんで11月7日(月)～11月14日(月)に「親子歯みがきテスト」を行います。1学期の結果を返却するので前と比べてきれいに磨くことができたか見てみましょう。歯みがきテスト用紙は11月15日(火)に回収するので忘れずに持ってきてください。また、11月22日(火)には「1～3年生・8020歯の教室」を開催します！歯科衛生士の方2名をお呼びして、正しい歯の磨き方や歯ブラシの使い方を教えていただきます。感染症が流行しているため直接歯ブラシを口の中に入れての歯みがき指導は行うことができませんが、先生方のお話をよく聞いて歯ブラシの大きさや持ち方、動かし方を学びましょう！

### 歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

#### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

#### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

## いい姿勢

## は、なぜ大切？

### CHECK!!

あなたは大丈夫？

立ちまわるとき

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれに寄りかかっている
- 腰が反っている

### これが“いい姿勢”

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 足が床に付いている

POINT 背骨を立てて座る

左右が平になるように

### いいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

# 健康委員の活動を紹介します

仲本小学校の縁の下の力持ちとして、28名のメンバーで活動をしています。

◆点検活動 水道場とトイレの点検を毎週金曜日に行います。

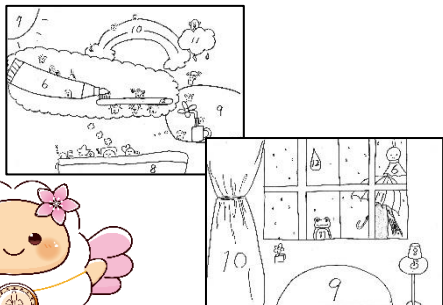
◆衛生点検

6月と11月に、ハンカチティッシュ・歯ブラシの状態の検査を各教室で行います。



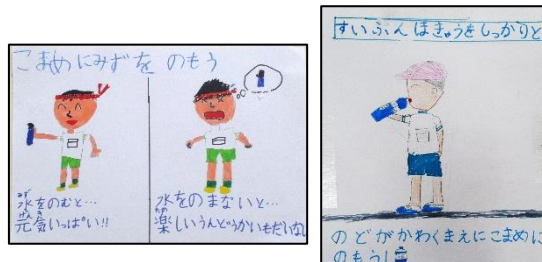
◆歯みがきカレンダーの作成

6月実施の「歯みがきカレンダー」で、素敵なイラストを描いてくれました。



◆児童への健康啓発活動

熱中症予防ポスター作成し校内に掲示、熱中症予防を呼びかける校内放送も行いました。



◆児童朝会での発表

12月の児童朝会に向け、「けがの予防や自分でできる手当」について、発表準備をしています。

# 2学期の身体計測時に 保健指導を行いました！



仲本小学校の学校教育目標「進んで学習する子」の中の「自分の言葉で表現する子」の育成のため、保健室では、自分の体調を言葉で伝えられるように支援しています。

その取り組みの1つとして、2学期の身体計測時に保健指導を行いました。自分の体調を自分の言葉で伝えられるように、どんなことを伝えればいいのか、痛みをあらわす言葉にもたくさんの種類があること、たくさんの言葉の中から今の自分にぴったりの言葉を見つけられるといいねという話をしました。どの児童も集中して聞いてくれ、保健室に来室した際には、体調を説明しようと頑張って話している姿が見られます。とても素直で頑張り屋な仲本っ子です。

【指導用スライドより一部抜粋】

<p>保健室で 自分の体調を伝えよう!</p>	<p>②どこが どうなったかな? こまってることを おしえてね</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•いつ</li><li>•どこで</li><li>•どこが</li><li>•どうなった</li></ul>
<p>どのように?</p> <p>「痛い」をあらわす言葉はたくさんある ズキズキ、ズキンズキン、ズーン、ガンガン ジンジン、ヒリヒリ、ビリビリ、キリキリ、ギューツ、チクチク</p>	<p>からだや こころのことで こまったことがあれば おしえてね</p>