



令和5年(2023年)  
11月7日  
第七小学校  
ほけんしつ

11月に入り、一段と寒くなってきました。風邪をひきやすい時期ですので、体調管理には、気を付けてください。体調管理をするためには、規則正しい生活をおくることはもちろん、体温調節をすることも大切です。教室の中はあたたかいけれど、外は寒いです。重ね着や上着で、上手に体温を調節しましょう。

## 11月8日は、いい歯の日!

みなさんは普段、何回かんで食べていますか?一度数えてみてください。意外と少ないなど感じる人も多いのではないのでしょうか。かむ回数が少なくなると、むし歯になりやすくなったり、食べ過ぎたりしてしまうことがあります。

かむ回数の目安は、ひとくち 30回です。今日から少し、意識してみましょう!

**むし歯予防になる**

歯並びも良くなる!

**肥満予防になる**

ちゅく!ちゅくり!...  
ひとくち 目標せ30回

少ない量で満足できるようになる

**だえきがたくさん出る**

洗淨力↑  
だえき  
細菌↓ 消化↑ 免疫力↑

**頭が良くなる**

かむ刺激が 脳を活性化!

脳の働きが良くなるんだって

いっぱいかむと  
いっぱいぱい

### 歯科指導について

11月は、1・3・5年生の歯科指導があります。歯科衛生士さんが、歯についてのお話をしてくれます。歯や口の健康を守るための大切なお話なので、しっかり聞くようにしましょう。今年も、歯ブラシを使ってのブラッシング指導はありません。

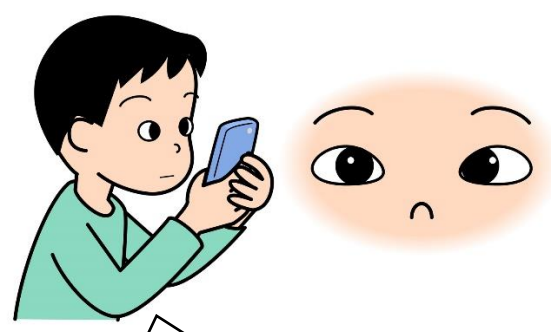
日時...11月7日(火) 2時間目:5年生 持ち物...歯科用の宿題  
11月10日(金) 2時間目:1年生 3時間目:3年生



## スマホ老眼ってなに!?

スマホ老眼とは、正式には急性内斜視のことです。それが、スマホやタブレット、ゲームなどのデジタル機器を長時間見続けることが原因とされています。

急性内斜視になると、物が二重に見える症状が現れます。デジタル機器の使用時間を決めるとや、適度な距離を保って使用するなど気を付けるようにしましょう。



内斜視とは・・・  
左右どちらかの目が内側にむいている状態のことです。

## かぜが流行る季節の前に カラダの抵抗力UP!!

バランスのとれた食事 適度な運動 じゅうぶんな睡眠 予防接種

### 保護者の方へ

11月1日に、学校保健会が開催されました。学校医の先生方やPTA会長様にもご参加いただき、本校の健康課題についての話し合いを行いました。その中で、本校ではけがの件数が非常に多く、改善が必要であるという意見がでました。

これまで、けがの予防の取り組みとして、身体測定時にけが予防に関する保健指導を行ったり、保健だよりや保健室掲示等での啓発活動を行ったりしてきました。今後このような活動を続けるとともに、子どもたち自身が「けがを予防する」意識を高められるよう、児童保健委員会の活動などを通じて取り組んでまいります。

ご家庭でも、ぜひけがの予防についてお話いただければ幸いです。

