

# ほけんだより 11月

朝霞市立朝霞第五小学校保健室

令和5年11月1日発行 No.8

校長 三好 正浩

養護教諭 佐野 理絵

眞壁千華子

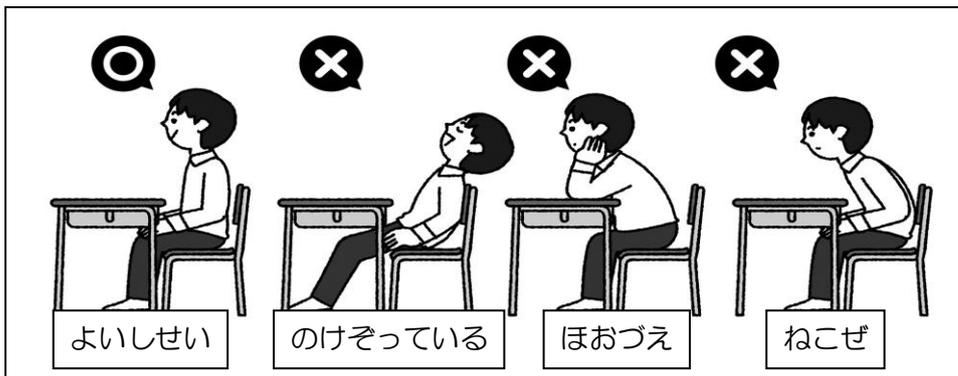
あき ぶか 秋も深まり、あさばん とく ひ こ 朝晩が特に冷え込むようになりました。あさかしない 朝霞市内では9、10月に風邪 症状やインフルエンザで学級閉鎖をした学校が多くありました。五小でも、インフルエンザが流行中です。感染症予防のために、生活習慣を整えましょう。咳や鼻水が出るときはマスクをつけて、咳エチケットに努めましょう。

## <11月の保健目標> 姿勢を正そう



このような姿勢は、内臓や神経などを圧迫し、肩や腰の痛み、集中力の低下などを起こします。授業中の姿勢はどうか。背筋を伸ばして授業をうけましょう。

また、ゲームやスマホなど画面を長時間見ていると猫背になってしまいます。時間を決めて姿勢に気をつけてやりましょう。



## インフルエンザ流行中!

五小では、全校でインフルエンザの児童が62人いました。(10月1日～10月27日)

まだ増加中なので体調が悪いときは無理に登校せず、医療機関を受診するようにしてください。

## ジュニア救命士講習会 5年生

10月23日に5年生でジュニア救命士講習会を開催しました。埼玉県南西部消防局から救急救命士の兵庫さん、中込さんに来ていただき、心肺蘇生法を学びました。

安全の確認、反応の確認、応援を呼ぶ、呼吸の観察、胸骨圧迫、人工呼吸を実践し、AEDの使い方を学びました。

子どもたちは救命士さんのプロの技を興味深く観察し、真剣な表情で胸骨圧迫の練習をしていました。倒れている人をみかけたときには声をかけ、勇気を出して手を差し伸べてください。



# 11月8日は“いい歯の日”

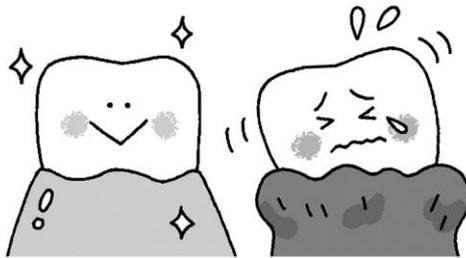


1学期の歯科健診の結果を見ると、朝霞五小の児童はむし歯が少なく、全体の92%の人はむし歯がありません。むし歯があっても治療率は98%と大変良いです！みなさん歯の健康への意識が高いですね。では、歯肉はどうでしょう。歯肉の炎症が少しみられる人は、10%ぐらいいます。歯みがきは歯肉炎の予防にもなります。ぜひ歯も歯肉もピカピカの五小をキープしましょう。

## 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

## むし歯になりやすい生活チェック！



- あてはまる人は要注意！
- おやつをたくさん食べる
  - 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
  - 食べ物を噛む回数が少ない  
(30回以下)
  - 1日の歯みがきの回数が2回以下

11/7 (火) ~ 11/13 (月) に『歯の染め出し』の取組があります。11月15日が提出日です。ご協力よろしくお願いします。



## 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

<p>全面</p> <p>↓</p> <p>例: 歯の表面、 かみ合わせなど</p>	<p>つま先</p> <p>↓</p> <p>例: かみ合わせの小さな凸凹、 奥歯と奥歯の間など</p>	<p>わき</p> <p>↓</p> <p>例: 歯と歯肉の境目、 前歯と前歯の間など</p>	<p>かかと</p> <p>↓</p> <p>例: 前歯の裏側、 奥歯の手前側など</p>
--	--	---	---