

えがお

令和3年11月12日
柏崎市立二田小学校
No. 9

例年よりも暖かい11月の始まりでしたが、一気に季節が冬に向かい始めました。気温の低下とともに、のどの痛み・咳・熱が出たり、体調を崩しているお子さんも増えてきています。

これからの季節、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ・ノロウイルス等、様々な感染症が流行する時期ですので、引き続き感染症予防をお願いします。

慣れない寒さで抵抗力が落ちる時期です。気温に合った服装と、規則正しい生活で体がもっている力を高めていきましょう。

感染症対策のため、こまめに換気をしています。廊下や体育館は“寒い！”と感じる学校生活ですので、暖かい服装で登校できるようにお願いします。



あなたの姿勢はどっち？

寒いし、こっちの方が楽ちん！
…でも、体の中では背骨や内臓
や目が悲鳴をあげています。

気持ちもスッ
キリ！
さあ、勉強頑
張るぞ！



ゲームであっという間に
2時間同じ姿勢…なんて
ことはないですか？

猫背や視力低下にまっし
ぐらの気配が…。
ストレートネックの心配も。

11月の保健目標

「よい姿勢で生活しよう」



1年生も食器をもって、背筋が伸びてかっ
こいい！！

内臓もしっかりと働いてくれます。
お家での食事の様子はいかがですか？

歩いている時、宿題をする時、テレビを見たりゲームをしたりする時、食事の時、お子さんはどんな姿勢で過ごしていますか？

その時の気持ちによっても姿勢は変わってきます。姿勢と心の状態は大きく影響し合っているのです。…ということは、姿勢が変われば、気持ちも変わってきます。正しい姿勢をしていると、気持ちがだんだんと落ち着いてきます。

お子さんがちょっと元気のない姿勢の時、背中にそっと手をあてて、背筋を伸ばしてあげてください。

骨や筋肉がぐんぐん成長している今、毎日なげなく繰り返している動作が、骨や骨格のくせになってしまいます。健康の大切さを実感する大人になってからでは遅いのです。小学生の今だからこそ、姿勢を意識することが大切です。

11月8日

は

いい歯の日

でした



今年の歯科検診から見える、二田小学校の子どもたちの口の中の様子です。

☆歯肉はよい状態を保てています！

子どもたちの頑張り、保護者の皆様からもお子さんの歯や口の健康に関心をもって取り組んでいただいていることに、感謝いたします。

しかし…

☆永久歯のCO（むし歯になりかけている歯）がともも増えています。

生えただけの歯はとても柔らかく、あっという間にむし歯になってしまいます。乳歯から永久歯に生え変わる小学生の今だからこそ、毎日歯を守っていく必要があります。今後も、1日3回の歯みがきの定着に向けてご協力をお願いいたします。

めざそうよ8020 80才で20本の歯を残そう！

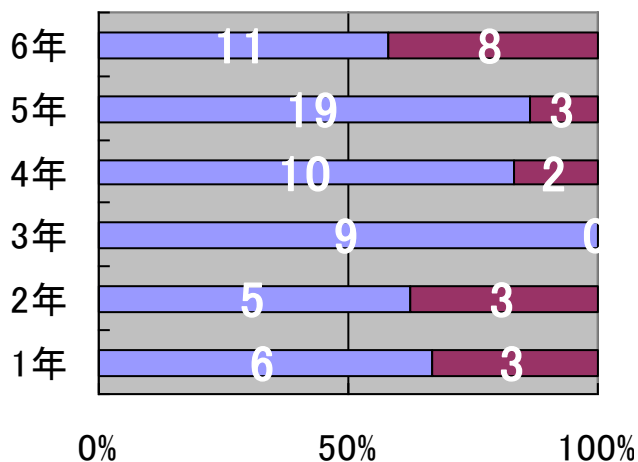
口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- ☐ 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- ☐ 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの（歯垢）がついていませんか？
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- ☐ 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！



歯科治療の終わった人の割合



■ 治療済
■ 未受診・治療中

11/11現在、治療勧告書を出したお子さんのうち、歯科治療が終わった人の割合は全校で75%です。

むし歯は放っておいても自然に治ることはなく、進行するばかりです。

乳歯のむし歯は痛みを感じにくく、気付かない間に進行して、歯茎の中で待っている永久歯の歯の質や色にも影響してきます。

また、春にCOだったお子さんが受診をしてみると、むし歯に進行していたお子さんも多くいました。

早目の検査・治療で、子どもの痛み、治療時間、治療費を少なくしていきましょう！！

