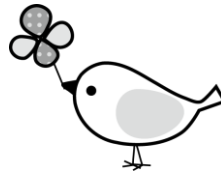


# ほけんだより



☆おうちの人といっしょによみましょう☆

平成29年11月10日  
川棚町立川棚小学校 保健室  
ほけんだより No. 6

## 11月の保健目標：体をきたえよう！

秋も深まり、急に肌寒さを感じる毎日です。子どもたちも、発熱や、腹痛、頭痛、のどの痛み、咳など風邪の症状が増えてきました。規則正しい生活に気をつけて、寒い冬を乗りこえる強いからだをつくりましょう。



## 1年生 親子ブラッシング教室

10月11日（水）1年生の授業参観で、親子ブラッシング教室を開催しました。学校歯科医の尾崎隆俊先生をはじめ、副院長の尾崎隆海先生、歯科衛生士のみなさんにお越しいただき、正しい歯のみがき方について御指導いただきました。低学年のうちに正しい歯のみがきを身に付けておくことは大切です。ご家庭でも、歯みがきの様子を観察してください。



### < 1年生の感想 >

- 全部赤色にそまったので、これからよくみがきたいです。全部だったからくやしいです。
- むし歯になったらいやだからちゃんと歯みがきをしようとおもいました。
- 自分はみがいたつもりでもみがきのこしがあるんだとおもいました。
- お母さんとしたので楽しかったです。
- 赤くなってこんなに歯みがきをしてないんだとおもいました。

- 赤くなったところがたくさんあって、びっくりしました。
- もっと歯みがきをして、むし歯をなおしたいです。
- こんなに赤くなるとは思っていませんでした。ちゃんとみがいて、きれいにしたいです。
- こんどから、みがきのこしがなくなるようにみがいた方がいいと思いました。



**むし歯の治療率は現在35%です。(104人中32人が治療済み)あと72人の人が治療がまだ済んでいません。治療は進行がまだ進んでいない早期に行う方が負担は少ないので、ぜひ早めの治療をおねがいいたします。**

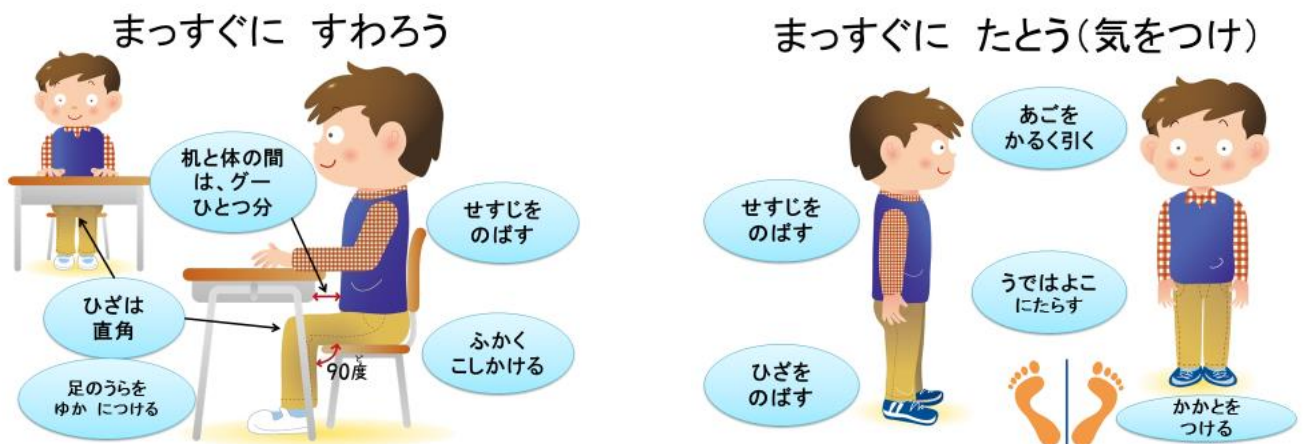
# 姿勢について取り組んでいきます

視力 1.0 未満の児童が昨年より増えており、特に視力 C (0.3~0.7) の割合が増えています。正しい姿勢を保つことは、集中力を高め、学習効果や体の機能の向上にも効果があることがわかっています。

本校では、姿勢について次のようなことを学級で指導しています

## 1 授業のはじめと終わりに姿勢を意識させる

⇒正しい姿勢をとらせ、教師と目を合わせる（数秒間正しい姿勢で静止する）



## 2 授業中、よい姿勢にリセットさせる

授業の途中、姿勢がくずれてきたら「立腰」「姿勢」などの合言葉で、正しい姿勢をとらせる。\*特に字を書くときの姿勢がくずれる児童が多い

## 3 「立腰タイム」の実施

週 1 回、1 分間の「立腰タイム」を学級タイムなどで実施する。

## 4 机・いすの高さの調整

### 家庭でのお子さまの姿勢はどうでしょうか？

「食事のときの姿勢も、普段の姿勢とつながっています…」

10月11日(水)学校保健委員会講演会での姿勢教育指導士 高島くみ先生のお話の中で食事の姿勢の大切さについても触れておられました。たしかに、足が床についていないと、食べ物をしっかりかむことができません。はしの持ち方や、食器の持ち方は、普段の学習姿勢とつながっています。

食事のマナーについても深く考えるよい機会となりました。

県内インフルエンザの流行期に入っています。

その他感染症にも注意してください！

他地区の小学校ではインフルエンザの感染者が増えているところもあります。また、これからの時期は感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。

**うがい・手洗い・栄養・睡眠**  
に気をつけて 病気に強いからだを  
つくってほしいと思います。

「自分の健康は自分で守る」気持ちをもってほしいと思います。