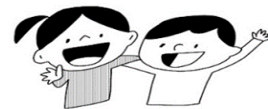


令和7年11月4日
台東区立谷中小学校

保健目標

姿勢を正しくしよう



正しい姿勢で座っているかな？



- ☒ 背筋が伸びている
- ☒ 足と背中が90度になっている
- ☒ 両足が床についている
- ☒ イスに深く腰をかけている

11月7日は、立冬。秋から冬へと、季節が移り変わる時期になりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、冬が近づいていることを実感します。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、かぜや感染症に負けない体をつくりましょう。

また、子供たちは日中活発に動くので、あまり厚着をしていると汗をかきます。子供が脱ぎ着しやすく、調節しやすい服装をお願いします。



インフルエンザの予防接種がはじまっています

予防接種の最も大きな効果は、「重症化を防ぐ」ことです。個人差はありますが、効果が出るまでに約2週間かかり、約5ヶ月間、効果が続くと考えられています。すでに流行の兆しがありますので、早めの接種をお勧めします。

11月4日現在は感染症の報告はありませんが、区内ではインフルエンザによる学級閉鎖感染も出ています。

引き続き、朝から調子がよくない時、前日の夜に発熱、おう吐や下痢などの症状があった場合、必ず医師の診察を受けるようにしてください。また、具合の悪いときは無理をせず、自宅で休むようにしてください。

学校は集団生活の場です。一人の健康を守ることがみんなの健康を守ることに繋がります。よろしくお願いします。

11月の予定

11月 20日(木) 歯科検診 1・3・5年生

朝の歯みがきを忘れずにして
登校してください。

11月3日(月)から11月7日(金)は 「はみがきがんばい週間」です！



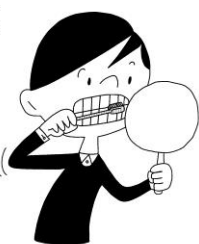
家庭で歯垢の染め出しと夕食後のはみがきを5日間行い、おうちの方にチェックをしてもらいます。この期間に改めて正しいみがき方を思い出し、ていねいな歯みがきでむし歯を防ぎましょう。また、6月に実施した染め出しと比べてどうだったか、確認してみてください。

また、秋の歯科検診も実施予定です。治療が必要な人は、早めに受診しましょう。

歯をみがくときのポイント

鏡を使ってみがく

歯をみがくときは、鏡を見ながら、歯に毛先がしっかりと当たっているかを毎回1本1本チェックしながらみがきましょう。



力を入れ過ぎない

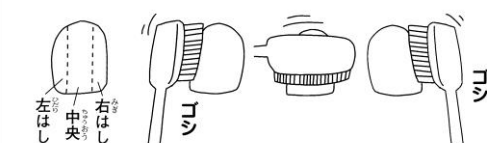
みがくときに力を入れ過ぎると、毛先が歯の面を開いてしまい、歯こうは落とせず、逆に歯を傷つけます。歯の表面をすべらせるようにみがきましょう。



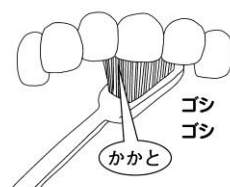
歯ブラシをおさえたとき、150gくらいの力になるのが望ましいです

歯の生え方は一人一人違います。また、乳歯から永久歯の生え替わりの時期は凸凹があり、みがきにくい箇所がでてきます。鏡を見ながら、自分の歯に合わせた磨き方を身に付けましょう。

前歯・犬歯のみがき方



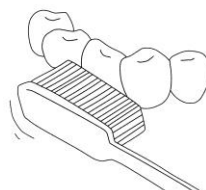
前歯をみがくときは、中央の部分と左右のはし(歯と歯の間)の部分の3つにわけてみがきましょう。中央は、歯ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。左右のはしは、歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。



前歯の裏側のくぼんでいる部分は、毛先のかかとの部分(後ろ側)を当ててみがきましょう。

犬歯の外側をみがくときは、前歯をみがくときと同様に、中央の部分を中心として、歯と歯の間の部分を縦にみがきましょう。

犬歯は、前歯より丸みがあり、毛先を当てづらいので、鏡を見ながらしっかりと毛先を当てて、みがきましょう。



おく歯のみがき方



おく歯をみがくときは、外側と内側、かみ合わせの3つにわけてみがきましょう。歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと(後ろ側)とつま先(先ん部分)を使い、きちんと当てて歯こうを落としましょう。

大人のおく歯が生えかけているときは、周囲の歯より高さが低いため、毛先がうまく当てられずに、みがき残してむし歯になることがあります。歯ブラシを口の横から入れると、毛先を当てることのできるの、きちんと当ててみがきましょう。

