

# ほけんだより

11月

令和5年  
11月10日  
中緑小学校  
保健室

日が暮れるのがずいぶん早くなり、先月の暖かさとは一変とても寒くなりました。風邪をひいている人も増えてきています。気候にあわせて、服装の調節をしていきましょうね。

来年入学してくる新1年生が、入学前の健康診断で学校へ来てくれました。5年生がリードしながら新1年生と校内を回って、検診のお手伝いをしてくれました。中緑小に通う先輩として、責任感あるかっこいい姿を見せてくれました🌟

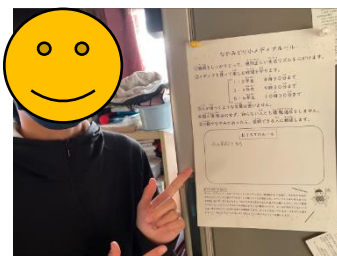
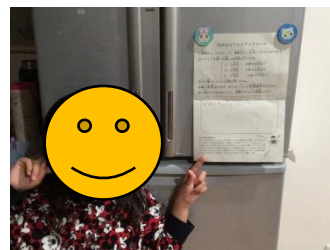
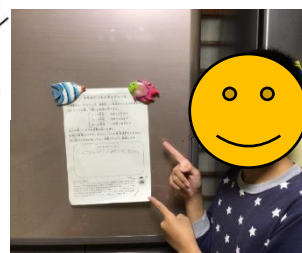
11月の行事が盛りだくさんです。病気に気をつけながら、生活していきましょう！



## ！ 保護者のみなさまご協力をおねがいします ！

1学期に決まったメディアルールですが、児童のみなさんは意識しながらメディアを使えていますか??ドキっとして人がいるかもしれませんね。メディアをなかなかやめられないのは当たりまえです。なぜならやめられないように工夫して作られているから。保健体育委員会ですらメディアを上手に使えるかという話し合いを行いました。そこで当事者ならではの面白い意見がでました。「自分たちもやめたいんだ、だから助けてほしい、声をかけてもらえばいいかもしれない。」

おうちの方も何回言っても聞いてくれないのでお疲れかもしれません。そこで、学校+家庭で再度使い方について考える機会を作りたいと思っています。メディアルールのプリントを配布します。おうちのルールもあると思うので、記入しておうちのいつでも見られるところに掲示してください。そして、ルールを守れていないときは、そのプリントを指しながら「ルール守れてないけど大丈夫?」と声をかけてください。ご協力をよろしくおねがいします。



あか  
明るい部屋で  
つか  
使っている??



め がめん  
目と画面の  
きより  
距離は??

メディアとつきあい方を  
ふいかえろう



きゅう  
休けいしながら  
つか  
使っている??



ある  
歩きスマホ  
していない??

スクールカウンセラー<sup>らいこう</sup>来校

のおしらせ

12月14日(木)に陳<sup>ちん</sup>SCが  
来校<sup>らいこう</sup>されます。カウンセリング<sup>きぼう</sup>希望<sup>きぼう</sup>がありましたら、保健室<sup>ほけんしつ</sup>までお声<sup>こえ</sup>かけください。  
児童<sup>じどう</sup>も保護者<sup>ほごしや</sup>の方<sup>かた</sup>もおまちしています。



11月8日

いい歯(は)の日



11月8日は「いい歯(は)」の日です。  
自分の歯は、一度失<sup>いち</sup>ってしまったら元<sup>もと</sup>にはもどりません。一生<sup>いっしょう</sup>自分の歯<sup>じぶん</sup>でおいしいごはん<sup>ごはん</sup>を食<sup>た</sup>べ続<sup>つづ</sup>けられるように！今のうちからケア<sup>ケア</sup>が大切です。

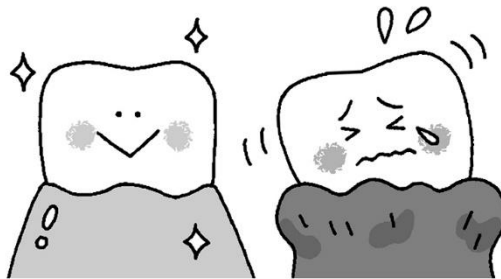
歯<sup>は</sup>ブラシの部位<sup>ぶい</sup>を上手<sup>じょうず</sup>に使い分<sup>つか</sup>けてみ<sup>わ</sup>がこう

<p>ぜんめん 全面</p> <p>↓</p> <p>れい は ひょうめん 例: 歯の表面、 かみ合わせなど</p>	<p>さき つま先</p> <p>↓</p> <p>れい あ ちい でこぼこ 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 わき</p> <p>↓</p> <p>れい は しにく さかいめ 例: 歯と歯肉の境目、 前歯と前歯の間など</p>	<p>かかと かかと</p> <p>↓</p> <p>れい まえば うらがわ 例: 前歯の裏側、 奥歯の手前側など</p>
--	--	--	---

歯肉炎<sup>しにくえん</sup>予防<sup>よぼう</sup>！きれいで健康的な歯肉<sup>けんこう</sup>をキープ<sup>しにく</sup>



歯肉炎<sup>しにくえん</sup>の原因<sup>げんいん</sup>は、歯<sup>は</sup>と  
歯肉<sup>しにく</sup>の境目<sup>さかいめ</sup>にたまった歯垢<sup>しこう</sup>



健康的<sup>けんこう</sup>な歯肉<sup>しにく</sup>は薄いピンクで引き締<sup>うす</sup>まっ  
ている。歯肉炎<sup>しにくえん</sup>の歯肉<sup>しにく</sup>は赤<sup>あか</sup>く腫<sup>は</sup>れてブヨブヨ



丁寧<sup>ていねい</sup>なブラッシング<sup>ブラッシング</sup>を  
続<sup>つづ</sup>けることで改善<sup>かいぜん</sup>できる