ほけんだより 11月

令和８年１０月３０日
品川区立芳水小学校
校　　長　川原　和茂
養護教諭　荒木　美優

長い２学期もあっという間に折り返しの時期を迎え、校庭の木の葉も赤や黄色に色づいてきました。様々な行事に一生懸命取り組むとともに、芳水パレットへ向けて日々練習する皆さんの姿に、当日が無事に成功するよう願う今日この頃です。寒さに負けず、病気に負けず、健康に過ごせるよう生活リズムを整えましょう。

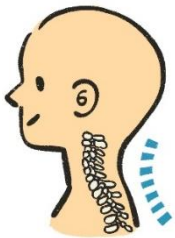
11月1日は「いい姿勢の日」

姿勢が体におよぼす影響とは

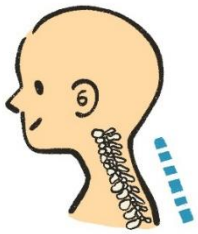
姿勢が悪いと、疲れやすく血のめぐりが悪くなります。その結果、子どもでも肩がこったり、頭が痛くなったりします。

また、うつむいた姿勢で長時間スマホなどを使うことで、本来ゆるやかにカーブしている首の骨がまっすぐになり頭が前に出てしまう状態を「ストレートネック」と言います。





○自然なカーブ



×頭が前に出ている

背筋を伸ばすと、集中力UP！

勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？

そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。

実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！



いい歯のために プラークコントロール!!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。

ワンポイントアドバイス



後ろから見たとき、毛先がブラシの側面からはみ出していたら取り替えるサイン。

歯ブラシだけだと、歯と歯の間の歯垢は取りきれません。
デンタルフロスを使って歯肉炎も予防しよう！



～保護者の皆さまへ～

○ 秋の歯科検診を終え、むし歯および歯肉炎がみられたお子さんには、受診のお知らせをお渡ししました。特に、永久歯のむし歯等があったお子さんは、お早めに受診されますようお願いします。

○ 例年、4 月当初にお渡ししていた「食物アレルギー調査票」ですが、今年度より提出時期を早めております。1～5年生は、**保護者会資料としてお渡ししておりますので、ご記入の上、11月30日（月）までに学級担任へご提出ください。なお、12月以降に変更やアレルギーの新規発症等がありましたら、速やかに学級担任または養護教諭までご連絡をお願いします。**

○ インフルエンザの感染者は、9月末～10月初旬の流行時から減少傾向にありますが、引き続き感染状況を注視している状況です。今週に入り、急激に気温が低下し、体調を崩すお子さんも一定数みられます。手洗い・うがいやマスクの着用にご協力いただくとともに、気温に応じて調節しやすい服装で登校できるようお声がけください。

