



# ほけんたより

2019. 11. 5  
おおたかの森小学校  
保健室 NO. 8

保健目標

姿勢をよくしよう

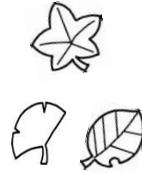


秋も深まり、紅葉が美しい季節となりました。それとともに、朝夕の冷え込みも厳しくなり、かぜ気味の人が増えてきたように思います。手洗い・うがいをきちんとし、気温にあわせた服装を調節するなどして、かぜ予防をしていきましょう。



## 11月の保健行事

19日(火)脊柱側弯症検診(二次) 該当者のみ



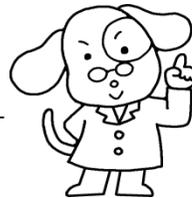
## 千葉県学校歯科保健優良校表彰優秀賞

この度、学校と家庭での実践活動と成果が認められ、【優秀賞】をいただきました。栄えある賞を受賞できたのも、学校歯科医の先生方、保護者の皆さんのおかげと感謝申し上げます。今後も歯・口の健康教育を続けていきますので更なるご協力をお願いします。

## 眼科校医の都築先生からお知らせです！

近視の合併症について、近視の進行抑制治療についてNHK総合テレビで放送されます。ぜひご覧ください！

11月7日(木) 8時15分～  
22時～22時30分



## 姿勢をよくしよう！

みなさんは日ごろから、「正しい姿勢」を意識して気をつけていますか？おづえをついたり、足を組んで勉強している人はいませんか？姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。ですから、骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気をつけて「正しい姿勢」を習慣づけるよう心がけましょう。

### 正しい姿勢とは

横から見ると、耳から体の横、かかとまでが一直線



### 書くときや本を読むとき

- 背すじを伸ばす
- 深くこしかける
- 足は床にしっかりつける
- 目はノートから30cmくらいはなす

保健委員会の目の班で作成した“姿勢ものさし”でよい姿勢をチェックしてみてください！



### 正しい姿勢の心と体へのいい効果とは

- 骨や筋肉は強くなり、じょうぶになる
- 内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする
- 集中力や落ち着きがでてくる



11月8日は  **いい歯** の日



「いい歯（118）」をつくるためには、どうすればよいのでしょうか？おたかの森小学校の代表として、流山市健歯コンクールに参加した6年生2名にインタビューしました！

6年2組 長谷川 巧さん      6年3組 牛木 麻温さん

★「いい歯」として、学校の代表に選ばれた時の気持ちを教えてください。

長谷川くん「うれしかったです」

牛木さん「自分が選ばれるとは思わなかった  
ので、うれしかった」



★どんな歯ブラシを使っていますか？

長谷川くん「歯ぐきを傷つけない、やわらかい歯ブラシを使っています」

牛木さん「普通の歯ブラシを使っていて、とくにこだわりはないです」



★歯みがきは1日何回・1回につき何分くらいしていますか？

長谷川くん「1日2、3回で10分  
しています」

牛木さん「1日2回・1回に  
つき5分ほどしています」



★どうしたら「いい歯」になりますか？歯みがきのコツがあれば教えてください。

長谷川くん「1本ずつ歯をキュッと音がるまでみがくことです」

牛木さん「歯みがきのコツは奥の歯から1本1本細かくきれいにみがくことです」

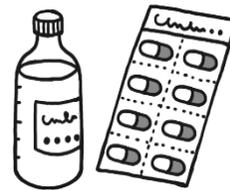
## 保護者の方

### 【学校における薬の与薬及び管理について】

本校では、与薬について、事故を防ぎ確実に実施するため、次のようにしております。

学校で与薬できるものは、医師から処方された薬のみです。市販薬または一時的な薬（かぜ等の急性疾患薬）は、万が一の事故等責任を負いかねますので依頼を受け付けていません。服用が必要な場合は、自分で服用できるようにするか、医療機関受診時に、朝・夕の服用、または学校時間を外しての服用を医師にご相談ください。

医師からの与薬の時間指定をされ、どうしても与薬の必要がある場合は、保護者からの「与薬依頼書」等の提出が必要です。与薬依頼書が必要な方は、担任までご連絡ください。趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。



### 【治療勧告について】

検診結果のお知らせの用紙が届いた方は、もう受診されたでしょうか。お知らせをもらっても病院では「異常なし」と診断されることもあります。学校での検診は、スクリーニングとして行っていますので、ご了承ください。

大切な体のことです。年に一度の定期検診を兼ね、ぜひ受診されませうお願いします。用紙が必要な方は再度お渡ししますので、担任または保健室までご連絡ください。