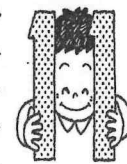


けんこうでつよい子

11月号

令和4年11月1日
杉並区立高井戸第三小学校
保健室

月のほけんもくひょう



姿勢をよくしよう。



だんだんと日がみじかくなって、朝晩はひんやりになりました。季節の変わり目は体調をくずしやすい時期でもあります。日中は体を動かかすと汗ばむ白もあるの、脱ぎ着できる服で交換しましょう。



こんなしせいになっていませんか？

このような姿勢は、内臓や神経などを圧迫し、肩や腰が痛くなったり、集中力がおちたりします。

ほおづえ



せなか



まるい



そっくりかえる

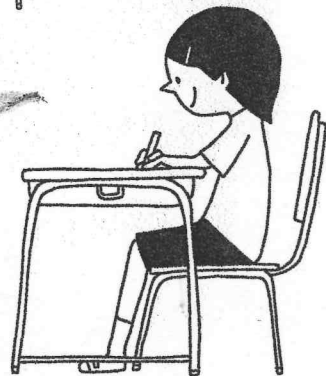
あし足をくむ



ねそべる



今すぐやろう!!
せなかピン
あしはゆかにピタ



11月の保健行事

8日(火) 6年生移動教室前日健康診断(健康カードを忘れずに!!)
17日(木) 小児生活習慣病予防検診(5年生希望者と6年生該当者)

ストップ!! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて

カ シャカ シャ



シャカ シャカ

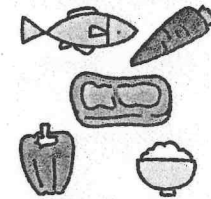


シャカ シャカ シ



ヤカ シャカ シャカ

鏡も使って、みがき残しもチェック!
おすすめのタイミングは、寝る前です



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける

口腔保健指導

6年生は10月13日に、「歯肉炎の原因と予防」や「ブラッシング方法」について、歯科校医の志水先生をはじめ、歯科衛生士の方からお話を聞きました。歯だけでなく、全身の健康のためにも、はみがきの大切さを学びました。



秋の歯科検診

春の歯科検診で経過観察が必要だった、CO(むし歯になりそうな歯)があった人(28人)と、GO(歯肉に炎症がみられた人(53人)の検診をおこないました。改善されている人もいましたが、春とかわらず、歯垢がたまっていたり、歯肉がはれている人が多かったです。むし歯や歯肉炎予防にはみがきをがんばりましょう。



はみがきのポイントは

えんぴつと同じ持ち方

