

ほけんだより

# げんき

令和7年11月4日  
喜多見の学び舎  
世田谷区立喜多見小学校  
校長 森田 賢  
養護教諭 重田 徳美

## てあら よぼう 手洗い・うがい・マスクで予防しよう！

だんだんと寒くなり、体調を崩す人が増えています。

予防は日頃からの「手洗い」「うがい」、咳やくしゃみが出るときは「早めのマスク」が重要です。  
特に手洗いは、流水と石けんでていねいに洗うよう心がけましょう。

### こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

### しせい ただ 姿勢を正しくしよう

日が落ちるのが早くなっています。まだ寒さに体が慣れていないこの時期、背中が猫のように丸くなっていますか？寒いと思ったら、もう一枚上着を羽織ったり、マフラーを巻いて防寒しましょう。

## 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと  
体にも悪い影響があります

### かた ふと 肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に  
力が入りやすくなつ  
て、肩こりや腰痛な  
どの体の不調が起  
りやすくなります。



### ふと 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正  
常に働かなくなることもあります。内臓の機能が  
低下すると、消化吸収が  
うまくできなくなつて太  
りやすくなります。



### つか 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな  
り、酸素が体に行き渡  
りにくくなります。酸  
素が減ると血流が悪く  
なり、疲労物質がたま  
りやすくなります。



### お 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素  
が行き渡らず、脳の活  
動が低下します。また、  
疲れた状態が続きやす  
いので集中力が低下し  
ます。



# 11月8日は「いい歯の日」

虫歯を予防するためには、歯についた歯垢をしっかり落とすことが大事です。歯みがきは、「毛先の当て方」、みがくときの「力 加減」、「動かし方」の3つのポイントがあります。3つのポイントを意識してみがくと歯垢がおちて虫歯予防になります。また歯垢はネバネバしているので、同じところを20回くらいみがかない落ちません。ぜひ、意識して歯みがきをしてください。



磨き残しがなくそう！

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。

歯と歯の間

前歯の裏

あみ合わせの溝

奥歯の裏

歯と歯ぐきの境目

この5カ所は意識して磨こう！



歯ブラシの点検、できていますか？

毛先が広がってしまった歯ブラシでは、きちんと歯をみがくことができません。右のイラストのようになったら新しいものに交換しましょう。1日3回歯みがきをした場合、1か月で毛先が開くと言われています。そのため、1か月に1回交換するのがおすすめです。



保護者の皆様へ ~いつも、御協力ありがとうございます~



朝、御家庭での健康観察を行った際に、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状があった場合は、無理な登校をお控えいただき、御家庭で様子を見ていただきますようよろしくお願いします。