



# ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 11月号

## 姿勢をただし しょう！

朝晩めっきり冷え込むようになりましたが、さわやかな秋晴れの日には日光の山々が青空に映え、紅葉が美しい季節になりました。校庭や鬼怒川公園の紅葉も鮮やかな赤と黄色のコントラストが見事です。

学校では、発熱は少ないものの、咳やのどの痛みでの欠席が増えてきました。新型コロナウイルス感染症も急増しているようで心配なところです。

新型コロナウイルス感染症については、マスクの着用や消毒は定着していますが、水が冷たくなってきたこともあり、丁寧な手洗いの意識が低くなっているように感じます。今一度「マスクの着用」「手洗い・消毒」「三密を避ける」等の基本的な予防について子ども達や職員で再確認したいと思います。御家庭での御指導もよろしくお願いたします。



## 11月のつぶやき



「このグミかた〜い。」  
「硬いし、あまり好きじゃないから食べない！」  
「きゅうりなら少し食べられる。」

先日の給食では11月8日の「いい歯の日」にちなんで「かみかみ献立」ということで、切り干し大根のサラダやグミが出されました。「硬いから食べない」の言葉にちょっと驚きましたが、

最近の子どもたちは固い物を食べる習慣が減っているのも事実です。そのため顎が狭く歯並びが悪くなり、矯正が必要な子どもが増えてきていると言われています。今回の歯科検診でも、学校歯科医の佐々木先生から歯並びが気になる子が多いと言われました。また肘をつく等の姿勢の悪さが歯並びに影響することもあり、よい姿勢についても委員会から伝えてもらいました。

しっかり噛むことやよい姿勢で生活する等、よい習慣を定着させるのは、なかなか難しいことだと思いますが、根気よく働きかけていきたいと考えています。



こんなことに  
注意して歯を  
みがいてみま  
しょう！



歯の溝や、歯と歯肉の境目にしっかりあたるようにしましょう。



歯ブラシをあてる力も大切です。強すぎないようにしましょう。

## 喫煙防止教室を実施しました！



日光市健康福祉課の保健師 佐藤先生を招いて3、4年生を対象に、喫煙防止教室を実施しました。小学生の時から、「たばこ」についての正しい知識をもつことが目的で、たばこの害や依存性、副流煙の勉強をしました。自分の健康はも

ちろんですが、周囲の人の健康についても考える授業です。4年生は昨年度に続き、2回目の授業になりますが、何度も繰り返し学ぶことが大切とされています。みんな、真剣に話を聞いていました。



## 感染症を予防しよう！

○新型コロナウイルスやインフルエンザ等感染症の予防には、うがい・手洗い、早寝・早起きなどの規則正しい生活習慣が大切です。

○部屋の換気や湿度にも注意しましょう。湿度は50～60%を保つのが理想的です。部屋の湿度を保つのが難しい時は、のどの湿度を保つために次のことをやってみましょう。

☆マスクの着用。

☆こまめな水分補給。うがいの実施。

⇒ 水筒を持参して下さってOKです。

☆だ液の分泌を促す。

⇒ 舌で歯の外側を上下とも、ぐるーっとなぞる。

⇒

### ⑤ 唾液腺のマッサージです

※唾液腺の  
マッサージ

