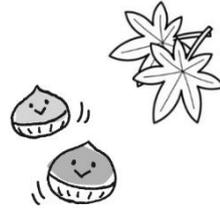


# 11月 ほけんだより



令和2年10月28日  
横浜市立舞岡小学校  
校長 岩田 明正  
養護教諭 鎌田 優季菜

あさゆう ひ 朝夕の冷えこみがきびしくなり、だんだんと冬の気配が感じられるようになってきましたね。  
からだ さむ な からだが寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。舞岡小でもかぜ気味の  
じどう おお み 児童を多く見かけるようになりました。朝、学校へくるときはあたたかい服装で、昼間の学習や  
やす じかん うご うすで ふくそう 休み時間は動きやすい薄手の服装になれるように衣服を調節しましょう。健康な生活を心がけて、  
かぜに負けないからだづくりをしましょう！

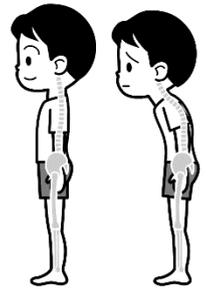
こんげつ ほけんもくひょう  
【**今月の保健目標**】

よい姿勢で  
生活しよう。



## こんなくせ、ありませんか？

- いすに座っているときに足を組む。
- 猫背になる。(立っているとき、座っているとき)
- かばんなどをいつも決まった側の肩や手で持つ。
- 片方の足に体重をかけて立つ。
- ほおづえをつく。



これらはどれも身体ゆがみを引き起こしやすいといわれており、姿勢にも影響を及ぼします。もうくせになっていて、直すのはなかなか難しいかもしれませんが、気づいたらすぐに改めるよう心がけてみてください。

## 11月の保健行事

- 5日(木) 就学時健康診断
- 11日(水) 赤染め綿棒 配布 (1・2・3年、3組)
- 12日(木) 歯科検診 (1・2・3年、3組)  
9:00~
- 18日(水) 赤染め綿棒 配布 (4・5・6年)
- 19日(木) 歯科検診 (4・5・6年、前回欠席者)  
9:00~

### 歯科検診を行います

11月8日は「いい歯の日」です。毎日朝・昼・晩の3回、歯みがきをしていますか？ 歯科校医の金子先生に来ていただき、歯や口の中の様子見てもらいましょう。前日に赤染め綿棒を配りますので、夜か当日の朝に赤染めをして、ピカピカの歯で歯科検診に臨んでください。

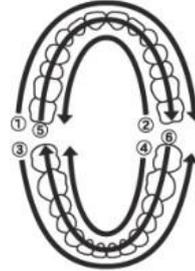
# は つか かた み なお 歯ブラシの使い方を見直そう

ペンを持つように握ろう



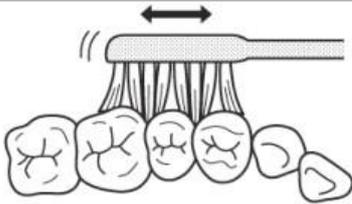
よけい ちから  
余計な力が入りにくく、  
しにく いた  
歯肉を痛めずにみがけます。

みがく 順番を決めよう



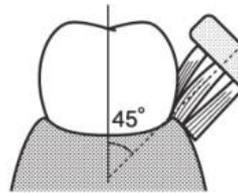
ひとふでが  
一筆書きのように  
みがくと、  
みがき残しを  
のこ  
減らせます。

ちい うち  
小さく動かそう



は は あいだ けさき はい  
歯と歯の間に毛先が入り、むし歯の原因と  
なる歯こうをかき出せます。

は は あいだ  
歯と歯ぐきの間をていねいにみがこう



45度くらい傾けて  
みがくといいよ！

とく しこう  
特に歯垢がたまりやすい部分なので、  
ちゅうい  
注意してみがきます。

# ただ て あら 正しく手洗いでできているかな？

11月は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行し始める季節です。今まで以上にきちんとした手洗いが大切です。もう一度、自分の手洗いを見直してみましょう。

## て あら 手洗い6つのタイミング

- そと きょうしつ いえ はい  
外から教室や家に入るとき
- せきやくしゃみ、はな  
鼻をかんだとき
- しょくじ まえ  
食事の前
- そうじ あと  
掃除の後
- トイレの後
- きょうゆう  
共有のものをさわったとき



## て あら じかん 手を洗う時間

びょういじょう  
30秒以上かけて丁寧に洗いましょう。  
めやす  
目安はハッピーバースデーの曲2回分です。

## て あら あと 手を洗った後



て  
手をふかずにぬれたままにしていると菌やウイルスがつきやすくなります。  
せい  
清けつなタオルやハンカチで水気をふきとりましよう。タオルやハンカチの貸し借りはしません。