ほけんだより 11月

令和８年１１月９日

猪名川小学校保健室

心も からだも 元気 いっぱい ！

～ 秋から冬へ。元気にすごす準備を使用 ～



朝晩の空気が冷たくなり、少しずつ冬の足音が聞こえてきました。寒さに負けず元気にすごすためには、毎日のちょっとした健康習慣が大切です。自分のからだと向き合いながら健康にすごすヒントを見つけてみましょう。



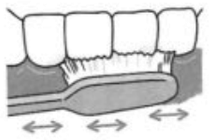
その歯みがき、ほんとにみがけてるかな？

毎日みがいている歯。でも、みがいたつもりになっていませんか？

虫歯になりやすいのは、歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかい目、奥歯のみぞなどです。

歯みがきで気をつけてほしいこと

①歯ブラシは小さく動かして ていねいに！



②みがく時は力を入れ すぎない



③奥歯の後ろも 忘れずに！



④寝る前は特に しっかり磨こう



将軍もむし歯に悩まされていた

江戸時代の14代将軍・徳川家茂。家茂の頭蓋骨を調査したところ、残っていた31本の歯のうち、なんと30本がむし歯だったと言われています。



原因は甘いもの。家茂は大の甘党で、ようかん、カステラ、もなか、金平糖などがお気に入りだったそうです。当時は、現代のような歯ブラシもありませんでした。

甘いものには糖が多く含まれています。むし歯菌は糖をえさにして酸を作り、その酸が歯を溶かしてむし歯ができるのです。

むし歯を防ぐカギは 糖との付き合い方

- ✔甘いものを食べ過ぎない
- ✔おやつは時間を決める
- ✔食べたら歯みがきで糖を取り除く



感染症から自分とみんなを守ろう！

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る季節です。ウィルスを「もらわない・うつさない」ために毎日予防を心がけましょう。

わたしたちにできる予防策

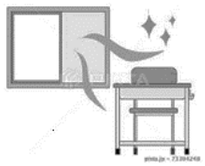
①きちんと手洗い



②しっかりうがい



③忘れず換気



④正しくマスク



そのひと手間が、みんなの健康を守ります！！



「もしもの」時のためにマスクの準備を！

咳や発熱など、風邪症状がある時にマスクを着用してもらうことがあります。必要な時にすぐに使えるように、カバンの中に１、2枚予備のマスクをいれておきましょう。自分のために、みんなのために。小さな準備が大きな安心につながります

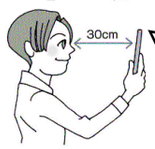
視力検査の結果を見てみよう！

	1年		2年		3年		4年		5年		6年		小計		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
受検者	13	13	24	15	26	26	18	25	25	18	30	23	136	120	256
A	11	13	19	11	22	16	12	21	21	9	18	15	103	85	188
B	0	0	2	1	1	3	0	1	1	2	2	2	6	9	15
C	1	0	0	3	1	2	2	0	2	4	3	0	9	9	18
D	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	2
(A)	1	0	2	0	2	1	2	2	1	0	3	4	11	7	18
(B)	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	0	4	2	6
(C)	0	0	1	0	0	2	0	1	0	1	2	2	3	6	9
(D)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

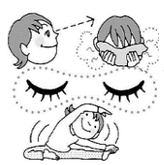
＊A:1.0が見える　B:0.7が見える　C:0.1が見える　D:0.1が見えない　（　）メガネかけて測定

１０月におこないました視力検査結果をまとめました。Aが見えなかった人にはお知らせを渡しています。できるだけ早期に受診をお願いします。

【目に優しい生活をしよう】



本やタブレット他を見る時は30㎝以上離す



30分に１回は目を休める



十分な睡眠で目の疲れをためない