

# ほけんだより 11月

2021.11.19  
南本町小学校  
保健室

朝晩は寒くなり、暖房が恋しい季節になりました。まだ半袖、短パンで活動している子どもたちもいますが、無理をしないでほしいです。いつでも着られるように、長袖長ズボンの準備をお願いします。体を冷やすことは感染症への抵抗力を弱めることになります。登下校は、防寒着を着用してください。

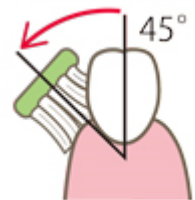
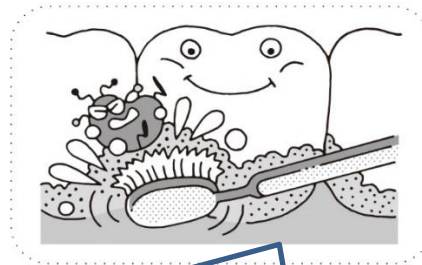
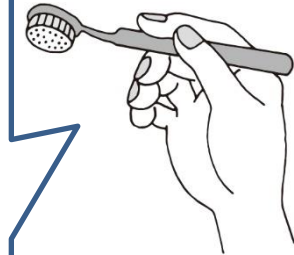
## 秋の歯科検診がおわって ～歯科医さんからご指導いただきました～

○



- 4年生の中にすでに12歳臼歯（前から7番目の永久歯）が生えている児童がいました。みがきにくくむし歯になりやすいので、生えてきたらていねいにみがいてください。
- 下あごの前歯と6歳臼歯（前から6番目の永久歯）の歯の付け根にみがき残しが多いので、特に気を付けてみがいてください。
- 下あごの前歯の歯ぐきが下がっている児童がいました。ブラッシングの強さと歯ブラシの持ち方に気を付けてください。
- フッ素入りの歯みがき粉を使ってほしいです。うがいはできれば1～2回にして、フッ素が口の中に残るようにしてください。

はしを持つように  
ブラシをにぎって、  
コチョコチョ小さく横に動かします。  
力が入らないので、  
歯ぐきをいためません。

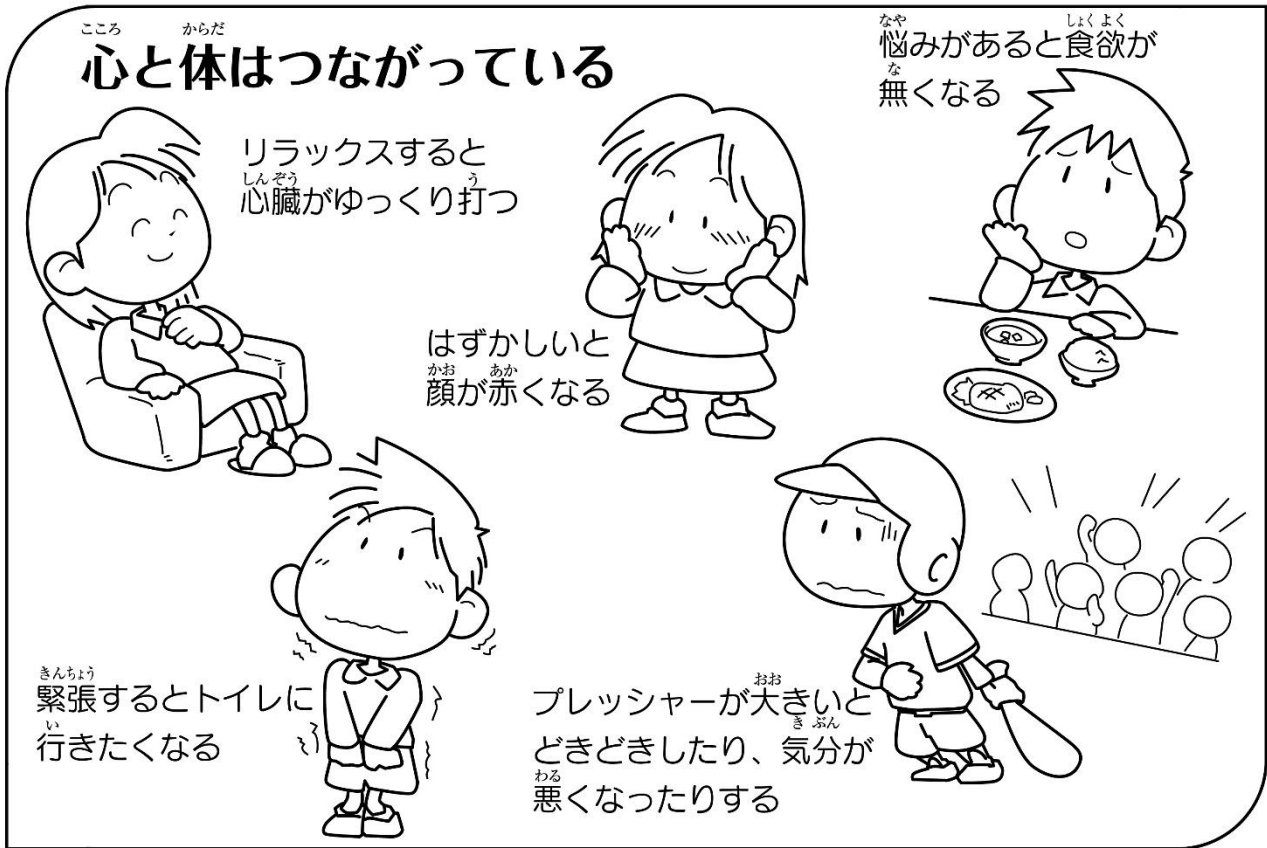


歯と歯ぐきの間は、  
ブラシをななめに当てて  
みがくとよくみがけます。  
忘れないようにみがく  
順番を決めるといいですね。

## お知らせ

- ★秋の歯科検診の結果、治療や精密検査が必要な人には治療カードを配付しました。春のむし歯が未治療の人も何人かいました。早めの受診をお願いします。
- ★秋の視力検査を実施しました。春の眼科検診で石田医師より秋に再検査をしてくださいと言われた人たちです。左右どちらかが1.0未満の場合は治療カードを渡しました。また、春の検診後未受診の人にも再度カードを発行しましたので、確認してください。

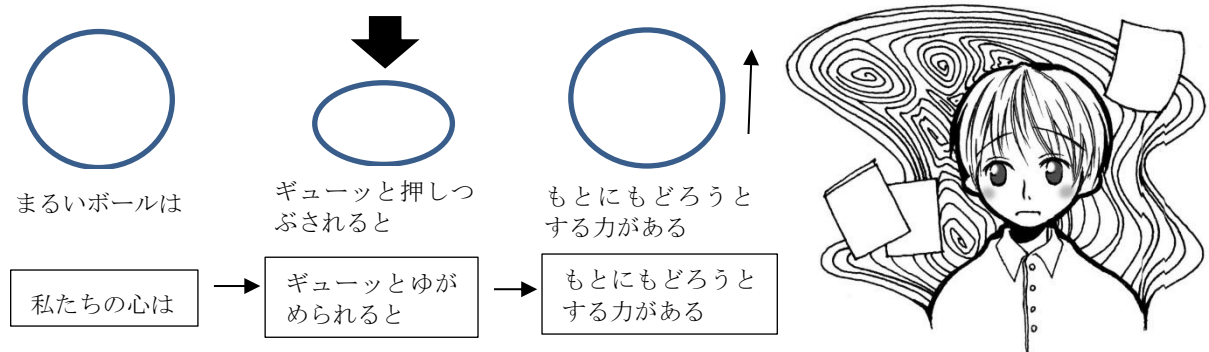
# 心の健康をかんがえよう



## ♡あなたの心は元気ですか？♡

「ストレス」って何だろう。

ストレスとは「何らかの刺激に対抗して、心や体が起こすさまざまな反応」のことを言います。



上のボールのように心がつぶれた状態がストレスを受けている状態です。私たちの心はつぶされた状態のとき、落ち込んだり、食欲がなくなったり、ぐっすり眠れなかったりなど、心だけでなく体も元気がなくなってしまうことがあります。「ストレスなんてない」と言っている人も、じつはストレスを感じていないだけで、心はつぶされている状態なのかもしれません。

「かぜでもないのに、なぜか体が調子が悪いな」と感じたときは、体と心をゆっくり休ませてあげてください。友達と楽しい話をして笑ったり、おうちの人に相談したり、保健室でよければいつでも話を聞きます。人に話すだけで楽になったり、何かいい方法が見つかるかもしれません。