



令和5年10月31日  
墨田区立小梅小学校  
校長 増淵 裕美  
養護教諭 榎本 郁恵

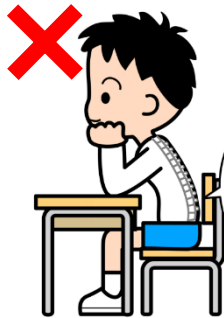
10月21日に運動会が行われました。練習の成果を発揮し、素晴らしい運動会となりましたね。みなさんお疲れ様でした。季節はすっかり秋となり、1日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期となりました。また今年、いつもより早くインフルエンザなどの感染症が流行しています。手洗い・うがいをしっかりとし、体調管理に気をつけましょう！



## もくひょう 姿勢を正しくしよう

### こんな座り方していませんか？

ほおづえをつく



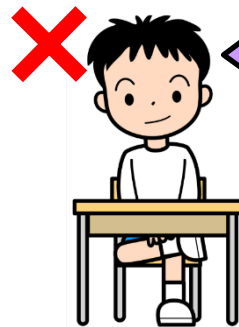
歯並びやかみ合わせも悪くなるよ

足をぶらぶらさせる



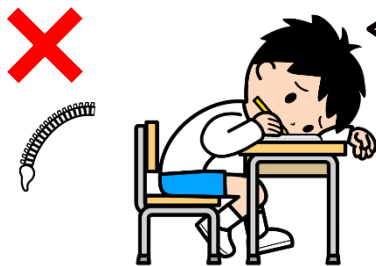
字が書けないよ  
踏ん張れなくて、良い

足をくむ



左右のバランスが悪くなるよ

机にもたれかかる



視力も悪くなるよ

ふんぞり返る



腰に大きな負担がかかるよ

### よい姿勢とは？

ノートと目の間は30cm  
はな離す

足は床につける



背筋を伸ばす

机といすの間ににぎりこぶし1つ分あける

いすに深く腰かける

# 「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



食べがすを  
溶とします

歯を溶かす  
酸を中和します

粘膜を  
保護します

口臭を  
予防します

## よくかんで食べる



## すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液をたくさん出すには？

## こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

## 唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

# 11月8日は「いい歯の日」

11月8日は『いい歯の日』です。そこで小梅小では、11月6日(月)から11月12日(日)の1週間、歯みがきがんばりカードに取り組みます。朝・夜の歯みがきを忘れずにするようにしてください。11月13日(月)に学校へ提出しましょう！

また、10日(金)、17日(金)に秋季歯科検診を行います。検診の結果、治療が必要な人にお知らせをお配りします。お知らせをもらった人は、なるべく早めに歯科医を受診するようにしてください。また、6月の歯科検診のお知らせをもらって、まだ受診していない人も、必ず歯科医を受診するようにしてください。むし歯は放っておいても治る病気ではありません。歯は一生使う大切なものです。毎日の歯みがきをしっかりとし、定期的に歯科医に通うようにしましょう！

## 歯みがきがんばりカード

年 組 名前

11月8日は『いい歯の日』です。そこで11月6日(月)から11月12日(日)まで歯みがきがんばりカードに取り組みます。毎日忘れず歯みがきしましょう。11月13日(月)に提出してください。



歯づいたこと・がんばったこと

おうちの入り

## 11月保健行事

- 11月 1日(水) 歯科校医により歯科指導 5年(1時間目)・2年(2時間目)
- 11月10日(金) 秋季歯科検診(1・2・3年) 8:45～
- 11月15日(水) 就学時健康診断 全学年4時間授業
- 11月17日(金) 秋季歯科検診(4・5・6年) 8:45～