

ほけんだより **11**月号

11月になり、一段と朝晩と日中の寒暖の差が激しくなってきましたね。先月は、インフルエンザA型での学級閉鎖がありました。みなさん元気になって登校してくれてひと安心でした。しかしながら、風邪やインフルエンザなどの流行はこれからが本番です。新宿区内の他校では、先週感染性胃腸炎が流行していると聞きました。この時期は特に、**うがい・手洗い・手指消毒が大切**です！日頃から、この予防法を習慣にして、風邪やインフルエンザなどから身を守りましょう。

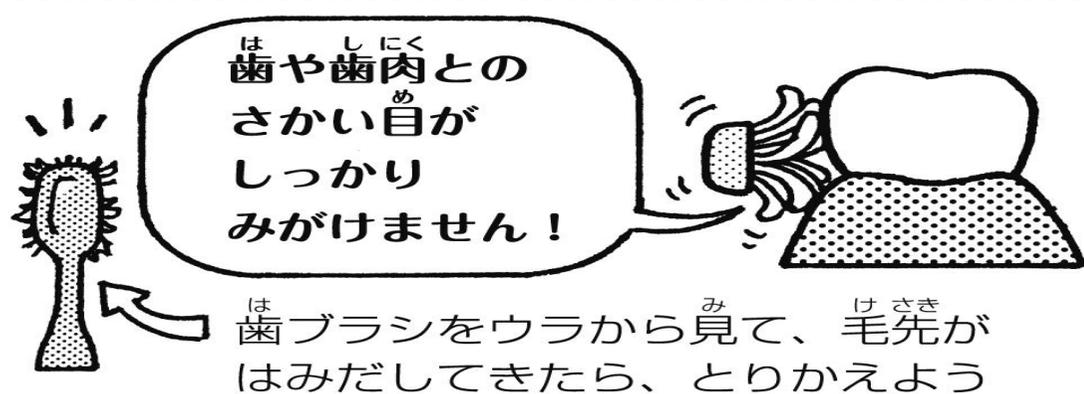


11月8日は **いい歯** の日

先日、いい歯の日に先立ち、臨時歯科検診と低学年の歯科指導を行いました。6月の歯科検診後から受診をせず、むし歯などがそのままになっている子が多くみられました。検診結果のお知らせを今一度ご確認くださいまして、この機会に受診をしていい口腔内環境で今年を締めくくってほしいです。

歯科指導では、6才臼歯(第一大臼歯)を中心に、前歯の磨き方も一緒にお話しました。子供たちの中には、「家でデンタルフロスを使っている」との声もあり、低学年から歯磨きに力を注いでいただいていることもわかりました。

また、指導中に気になったこともありました。それは、毛先が広がっている歯ブラシを使っている子が多く見られたことです。全学年のみなさんに、今使っている歯ブラシの確認をお願いします！



感染性胃腸炎にご注意を！

平成28年 11月1日
新宿区立落合第四小学校
校長 長井 満敏
養護教諭 宮下 夏実

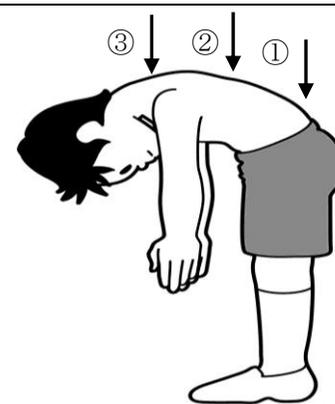
あなたの背骨、曲がっていませんか？

人間の背骨は、自然な形で曲がっています。しかし、悪い姿勢をしたまま生活を続けていると、気づかないうちに背骨が極端に曲がってしまうことがあります。これを、『脊柱側弯症』といいます。



吹き出しの絵のような姿勢をしているときはありませんか？こんな姿勢がクセになってしまうと、背骨だけでなく、胃や心臓などの内臓にも負担がかかり、体の調子を崩すことにもつながります。

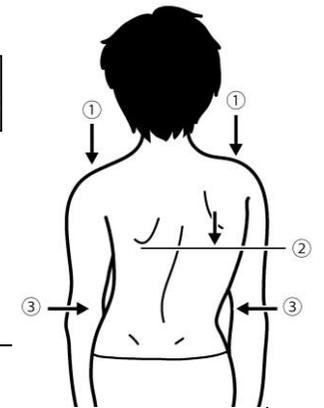
背骨のチェック方法その①



検査をする人は、検査を受ける人の正面か後ろに立ちます。①肩 ②背中 ③腰などの位置の左右差がないか見ます。リラックスして行い、薄着で検査するとわかりやすいです。

立ったときの①肩 ②肩胛骨 ③腰の高さや位置に左右差がないか見ます。

背骨のチェック方法その②



検査をする人は、力を抜いた状態で

☆おうちの方へ☆

衣服の肩や背中などの部分がきちんと合っているか、スカートの裾の高さやランドセルやリュックサックの高さに左右差がないか、普段から確認ができますし、お子さんと一緒に入浴した時や、着替えの時などに観察するのもおすすめです。定期健康診断では、内科校医による脊柱の視診や触診が行われます。しかし、脊柱側弯症の早期発見は、日頃からの正しい姿勢とチェックがもっとも大切です。是非、お子さんの背骨を守ってあげましょう！