

# ほけんだより 11月号

令和5年11月1日(水)  
 新宿区立落合第四小学校  
 校長 中里 満晴  
 養護教諭 白山 里恵

11月に入り朝晩寒くなってきました。みなさんは普段呼吸をするときに鼻と口のどちらを使っていますか？「口で呼吸をしている」という人は要注意です。

冬の乾いた空気が口から直接入ると、のどが乾燥して、病気への抵抗力が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま体に入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸いこむ空気を湿らせることができ、鼻毛はほこりやウイルスを防ぐ役目を持っています。手洗いや規則正しい生活とあわせて、わたしたちの体が本来持っているしくみを使って、元気に過ごしたいですね。

## 11月 保健目標 よい姿勢で生活しよう

こんな姿勢になっていませんか？



ほおづえをつく

そっくりかえる

背中がまるい

ひじをつく

足をくむ

このような姿勢は、内臓や神経を圧迫し、肩や腰を痛めてしまいます。また、集中力の低下にもつながります。大人になってから良い姿勢に変えようと思ってもなかなか直すことができません。今のうちから、良い姿勢の癖をつけましょう。

### 良い姿勢のポイント



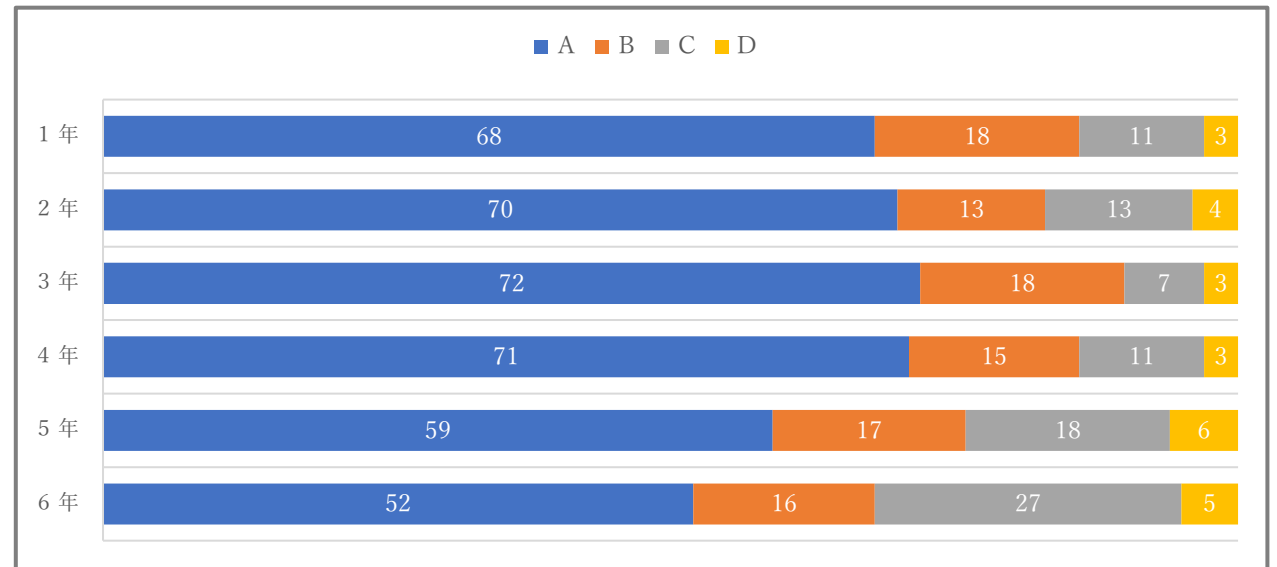
両足は裏全体を床につけます。  
 背中とおなかの間には、“ぐー1つぶん”間隔を開けます。

目は机から“ぱー2つぶん”はなします。

真ん中に座ります。

## 視力週間・臨時歯科検診 結果

### 視力検査



割合(%)

### 歯科検診

	むし歯(乳)	むし歯(永)	むし歯の可能性	要注意乳歯	歯肉	歯石	歯列/咬合
1年	7	0	0	5	0	4	5
2年	10	2	1	4	0	7	5
3年	19	0	2	3	1	2	4
4年	5	1	2	6	1	2	1
5年	4	2	2	9	2	5	4
6年	4	0	3	5	5	11	8

人数(人)

### 保護者のみなさまへ

いつも学校保健活動にご理解ご協力いただき、ありがとうございます。寒い日が多くなり、下痢や嘔吐を伴うおなかの風邪が流行ってきました。寒暖差で体調を崩しがちなこの季節、ぜひご家庭でも、日頃の健康管理についてお子さんと一緒にお話をして、体調に気をつけるようご指導いただけたらと思います。

さて、先月は視力検査と歯科検診がありました。検診の結果、受診が必要なお子さんにはそれぞれお知らせをお渡ししています。お知らせを受け取ったら、なるべく早めの受診をお願いいたします。