

ほけんだより 11月

令和8（2026）年度
枚方第二小学校
保健室

運動会が終わり、少し寒さを感じる季節になりました。冬に向けて準備をしましょう。特に、服装に気をつけてください。少し暑かったり、寒かったりするので、調節できるようなものにしましょう。世間では早めのインフルエンザが出ていますね。感染症対策も意識していきましょう。しっかり手洗い・マスクの活用等、みなさん自身で考えてくださいね。

11月8日は「いい歯の日」

少し前ですが、2・6年で歯科衛生士さんによる、ブラッシング指導がありました。



8020運動を目標に、虫歯や歯茎の健康について勉強しました。よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいに保ってくれます。また、甘いお菓子を食べて、はみがきをしないと、歯に「歯垢」がついて、そこから虫歯になります。歯垢を落とすために、丁寧なブラッシングの方法を教わりました。細かく、優しくブラッシングしましょう。

いい歯のために プラークコントロール!!



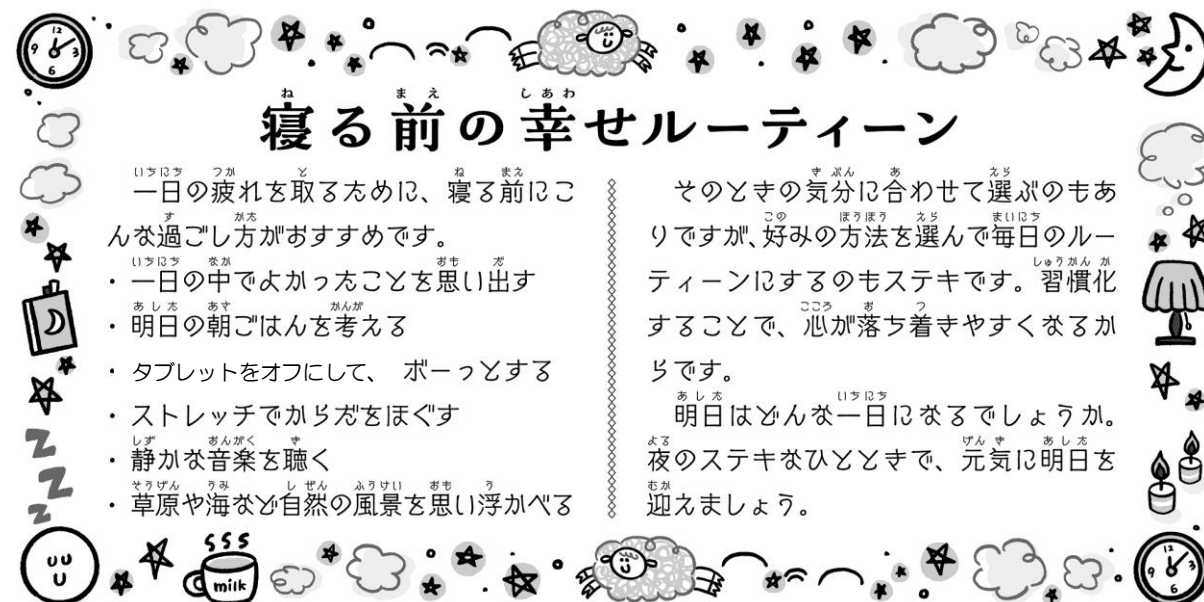
プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。



寝る前の幸せルーティーン

一日の疲れを取るために、寝る前にこんな過ごし方がおすすめです。

- ・一日の中でよかったことを思い出す
- ・明日の朝ごはんを考える
- ・タブレットをオフにして、ボーっとする
- ・ストレッチでからだをほぐす
- ・静かな音楽を聴く
- ・草原や海など自然の風景を思い浮かべる

そのときの気分に合わせて選ぶのもありですが、好みの方法を選んで毎日のルーティーンにするのもステキです。習慣化することで、心が落ち着きやすくなるからです。明日はどんな一日になるでしょうか。夜のステキなひとときで、元気に明日を迎えましょう。

背筋を伸ばすと、集中力UP!

勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？

そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！ なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。

実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなると疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！



黒板見えていますか？

10月27日～学年毎に、秋の視力検査を行っています。最近、色々と見えにくいと感じるときは、目のお医者さんに行って、みてもらいましょう。タブレットやスマホが普及している現代、視力の低下はとて多くなっています。見えないまま過ごしていると、なんだかイライラしたり、気持ちにまで影響します。この機会に、目のメンテナンスをしてください。

