



## 古和釜小学校 保健室

朝夕に寒さが厳しくなり、いよいよ冬が近づいてきました。キンモクセイの匂いがすると、秋だなあ…と思いますが、なんだか今年は秋を感じられる時間が短い気がしますね。11月は様々な学年で校外学習があります。体力づくり週間も始まり、忙しくも充実した日々だと思いますが、毎日元気に過ごせるように、インフルエンザ等の感染症に気をつけて学校生活を送りましょう。



## 11月のいい〇〇の日

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日	•	•	11月10日
いい風呂の日	•	•	11月8日
いいトイレの日	•	•	11月9日
いい空気の日	•	•	11月1日
いい姿勢の日	•	•	11月26日

### 答え

#### 11月1日は、いい姿勢の日

数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるを意識しましょう。

#### 11月8日は、いい歯の日

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

#### 11月9日は、いい空気の日

「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

#### 11月10日は、いいトイレの日

「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。

#### 11月26日は、いい風呂の日

「いい(11)風呂(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

## ～古和釜小学校と船橋市の小学生を比較してみました～

令和7年度の船橋市の小学生の健康診断結果が送られてきました。その中から視力検査と歯科健診の結果を比べました。

	A	B	C	D	めがねとう眼鏡等
古和釜小(405人)	63.0%	9.8%	14.7%	3.3%	9.2%
船橋市全体(31138人)	54.3%	14.4%	12.7%	5.2%	13.4%

Aの人の割合は古和釜小学校の方が高かったです。外遊びをすると、視力が良くなるというデータもあるので、いつも元気に外で遊んでいる成果かもしれません。これからも目を大切にしましょう。

	むし歯のある人	治療済みの歯がある人	今までむし歯になったことが無い人
古和釜小(382人)	10.4%	10.7%	78.9%
船橋市全体(30987人)	10.3%	9.9%	79.8%

むし歯がある人の割合は、僅かに古和釜小学校の方が高かったです。しかし、昨年度の結果と比べると、むし歯のある人の割合が減り、歯科の受診率も上がっています。乳歯(子どもの歯)がむし歯になってしまっても、後から生えてくる永久歯(大人の歯)は、むし歯から守ることができます。今ある歯を大切にして、次の歯科健診に備えましょう。

### 換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

### 〈保護者の方へ〉

いつも学校活動にご協力いただき、ありがとうございます。

現在船橋市内では、インフルエンザがかなり流行しています。また今月からは体力づくり週間が始まり、毎日5分間走を行います。感染症対策および体力向上のためにも、ご家庭にて規則正しい生活を送るように声かけをお願いいたします。