



11月の保健目標
「かぜに負けない体をつくろう」

深谷小学校

健康・元気があふれる生活を送りたい
みんなが笑顔でいられる学校生活を送りたい

紅葉のたよりを耳にするようになり、秋本番です。日によって気温差も大きく、体調をくずしやすいときです。寒さや乾燥からのどや皮膚を守り、栄養バランスに気をつけてしっかり食べ、外で遊びましょう。そして、夜は早く寝て睡眠時間を十分とるようにしましょう。

新しい生活様式を再確認!



少しずつ、もとの生活に戻りつつありますが、常に忘れてはならない「新しい生活様式」。本校では新型コロナウイルス感染症の発生ゼロを目指して、お互いに気をつけて生活していきましょう。

**まめに手洗い
石けん使用で30秒**

- 外から教室に入る前
- 共有のものをさわったとき
- トイレの後
- 給食の前後

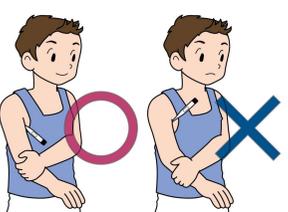


**人との距離を保とう
ソーシャルディスタンス**

並んで待つ場面はもちろん、いつも1m以上はなれる意識をもちましょう。

**咳エチケットの徹底
マスクの着用**

マスクをはずした時、「おしゃべり」はしません。



**朝夕の検温
健康チェック**

毎日、朝と夕方の体温測定を忘れずに続けましょう。健康状態もチェックしましょう。体温が平熱より高い時、かぜ症状がある時は、登校しないようにしましょう。

**「3密」をさける
密集・密接・密閉**

特に何かに夢中になっている時、気をつけましょう。

こまめに換気

今後寒くなっていきますが、暖房をつけながらも、換気しましょう。空気がよく流れるように部屋の2カ所を開けましょう。



口は体の入口でもあります。歯や口の健康は体の健康を保つ意味でも大切です。

あるのが当たり前。もし、歯がなかったら、どうでしょう？

食べ物をかめなくて、体に栄養を取り込めなくなります。きちんとした発音ができず、うまく話すことができません。顔の形もくずれてしまいます。それに、重いものを持つ時や運動する時、奥歯をかみしめることができなくなります。

歯並びが悪くならないように気をつけよう!!



例年、歯科健診前にアンケート調査を行っていますが、歯並びについて気になっている保護者の方が大勢います。子供の歯並びは、日々のちょっとした癖が原因で悪くなることもあります。

口を閉じる癖をつける

口呼吸が習慣になっていると、口周りの筋肉が育たず、それに伴い、顎の発達も悪くなり、歯並びに大きな影響を及ぼします。

むし歯にならないようにする

乳歯のむし歯で永久歯が寄ってきて、歯並びに影響します。むし歯にならないよう、歯みがきが必要です。定期的に歯医者さんで健診してもらうことも大切です。



食べ物をよく噛む

やわらかいものばかり食べていると、噛む筋肉や顎が発育せず、歯並びの悪化につながります。片噛みではなく、左右バランスよく噛むことも大切です。

うつぶせ寝をしない

頭の重さを受けた歯の向きが内側に曲がったり、顎に力がかかりやすくなります。

頬杖をつく癖をやめる

顎の片方だけに力が加わり、歯の向きがぐらぐらと曲がってしまいます。

