



令和7年10月31日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子
養護教諭 岩崎 真理恵

【11月の保健目標】

ただ しせい こころ
正しい姿勢を心がけよう

歯みがき月間

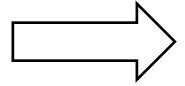
1組…11/4(火)～

2組…11/17(月)～

3組…11/25(火)～

11/8(土):ハブラシ交換DAY

うらもあります



急に寒くなり体調不良の子供が増えています。まだ体が寒さに慣れていないため、かぜや腹痛を起こしやすい時期です。生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直して丈夫な体を作り、本格的な冬へ備えましょう。

また、鼻水が出たり、頭痛や寒気がしたり、かぜかもしれないと思ったら「いつもより早く寝る」「体を温める」「消化の良い物を食べる」などしてひどくならないようにしましょう。



・ ● 正しい姿勢を心がけよう ● ・

正しい姿勢

正しい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や脳の働きがよくなります。そのため、集中力や記憶力もあがって、勉強がはかどります。授業中や勉強中もときどき姿勢を意識しましょう。



正しい姿勢



足を組む



ひじをつく



背中が曲がっている



足が床につかない



は たいせつ ● 歯を大切にしよう ●

むし歯になりやすい生活をしていませんか？歯みがきをしていれば、むし歯にならないとおもっている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

あま 甘いものばかり 食べる

あま 甘いものはむし歯
きん 菌の大好物。食べ
過ぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



あまりかま ずに 食べる

えき だ液には口の中をきれ
いに保つ役割がありま
す。よくかまないで
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



～しながら 食べる

テレビなどを見な
がらだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。今月は歯みがき月間です。給食後の歯みがきで、むし歯予防をしましょう。

● 保護者の方へ ●

＜感染症にかかったら＞

インフルエンザにかかる児童が出ており、江戸川区内では学級閉鎖をする学校も出ています。感染症にかかった場合は、出席停止となり、学校に登校することはできません。登校する際には、証明書が必要となります。用紙は、学校ホームページからダウンロードしていただくか、または学校からお渡ししますので、必要な場合には学校までご連絡ください。インフルエンザの場合のみ、「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」になりますので、お間違えのないようにお願いします。

病名	用紙の種類	記入方法
季節性インフルエンザ	季節性インフルエンザ 診断報告書・登校報告書	<u>診断を受けた際</u> に医療機関で記入してもらい、その後は保護者が経過観察をして記入。
季節性インフルエンザ以外の 感染症	治癒証明書	<u>治癒した後</u> 、医療機関で記入してもらう。
新型コロナウイルス感染症	不要	

＜歯ブラシの配付について＞

11月は歯みがき月間です。各クラスで決められた1週間、給食後の歯みがきを行います。江戸川区学校歯科指導の一環として、江戸川区歯科医師会より全学年に歯ブラシが配付されました。今回はこの歯ブラシを使います。（1年生は毎月の配付もあるので、1本は未使用の物を持ち帰ります。）コップが必要な人は持ってきてください。歯みがき粉は使えません。こまめな歯磨きでむし歯予防に努めるとともに、「かかりつけ医」をもち定期的に歯の点検をしましょう。