

ほけんだより 11月

令和4年11月 熊谷東小学校 保健室

その姿勢、だいじょうぶ？

最近、さむくなってきましたね。体がちぢこまって、姿勢が悪くなっている人はいませんか？
姿勢が悪いと体がゆがんだり、かたがこったり、つかれやすくなったりします。
寒くても、背すじをピン！ とのばすように心がけましょう。



保護者の方へ 電話番号や勤務先が変わった方へお願い

最近、朝晩の冷えこみが増すようになり、体調不良による欠席者や早退者が増えてきました。
今後も、体調不良による早退者が増えることが予想されます。
必要な時にすぐに連絡がとれるよう、今年の4月以降、電話番号や勤務先が変わった場合は、新しい連絡先（電話番号）を学級担任までお知らせください。よろしくお願いたします。



10月の保健室利用者 **126**人
(けが… 89人 病気… 37人)



11/8は「いい歯の日」です！



白ごころから、むし歯治療へのご協力ありがとうございます。

熊谷東小で今年度、むし歯の見つかった**108**人のうち、今 **70**人（**65%**）の

治療が終わりました！ また、**2-2**は全員の治療が終わりました！

そして、**1-3・2-1・3-2・3-3・5-3・6-3**は、もう少しで全員の治療が終わります。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	なかよし	全校
むし歯の見つかった人	12	7	11	31	11	33	3	108
むし歯を治した人	7	4	7	20	4	27	1	70
まだ治していない人	5	3	4	11	7	6	2	38
治療率	58%	57%	64%	65%	36%	82%	33%	65%

まだ治療が終わっていない人は、**38**人です。なるべく早く歯医者さんに行きましょう。

※まだ治療の終わっていない人には、定期的にお知らせを出します。



1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ①尿 (約1,500mL) ②だ液 (約1,000mL) ③汗 (約500~1,000 mL) ④涙 (約1mL)
(※みだんじつとしているとき)

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。
大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。

