

# 11月保健だより

2016年11月  
宇栄原小学校  
保健室

秋風が肌寒く感じられる季節になり、朝晩がぐっと冷えるようになってきました。風邪ひきさんもちらほらと見られるようになってきました。衣服の調節・汗の対策にも気をつけて、丈夫な体づくりと、正しい生活習慣を心がけ、これから季節を元気に乗り切りましょう。

特に外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れずに！一人ひとりの予防が大切ですね♪



## 今月の目標

## 学習時の姿勢に気をつける！



しせい けんこう つく じょうけん

## ※よい姿勢は健康を作る条件のひとつ！！

私たちの体の各器官は、背すじを伸ばした良い姿勢が保たれている時にスムーズに機能するようになります。姿勢が悪いと血液の流れが悪くなったり、内臓が圧迫されて働きが悪くなったりします。特に寒い季節は、背中を丸めて縮こまつた姿勢になりがちです。意識して良い姿勢を保つように心がけましょう。

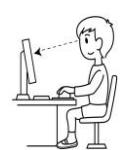
### ☆読書や勉強のとき

- ・イスに深く腰かけ背すじを伸ばす
- ・ノートからは30cm以上はなす
- ・腕を軽く曲げて本を持つ



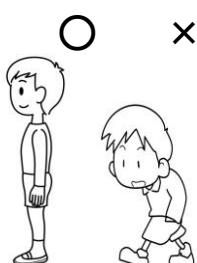
### ☆パソコンなどを使うとき

- ・イスに深く腰かけ背すじを伸ばす
- ・画面をやや見下ろす
- ・腕を軽く曲げてマウス、キーボードを使う



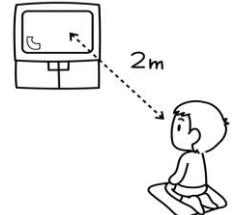
### ☆歩くとき

- ・まっすぐ前を見る
- ・胸をはる
- ・背すじを伸ばす
- ・ポケットに手を入れない！



### ☆テレビを見るとき

- ・背すじを伸ばす
- ・画面から2mはなれる
- ・横になったり何かにもたれかかったりしない

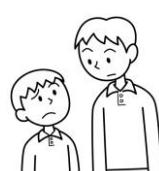


## 姿勢が悪いと…！？

- 内臓がおされて負担がかかる



- いつも骨に力がかかっているのでなかなか背が伸びない



- 骨が曲がり「猫背」になる



- 目が悪くなる



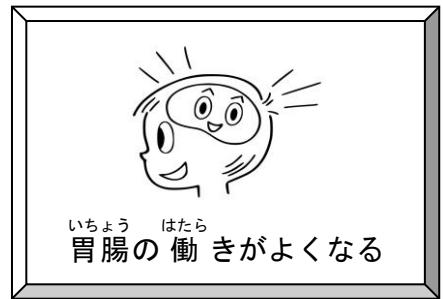
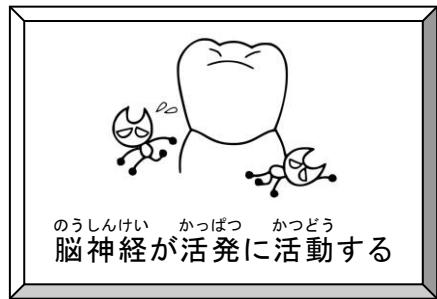
胃が痛い、だるい等、体調が悪い時にも姿勢が悪くなることがあります。無意識に痛い場所をかばったり、力が抜けてしまうからです。姿勢も大切な体調のサインの一つです。

# 11月8日は『いい歯の日』

はちまるにいまるうんどう  
“8020運動”とは？？？

『80歳になっても20本以上自分の歯を保とう』という運動です。少なくとも20本の歯があれば、たいていの食べ物を、噛んでおいしく食べられると言われています。

## ？？かむことはなぜ大切？？



## ○○むし歯治療状況○○

	☆1学期の歯科検診時☆	☆10月現在☆
*むし歯なし	252人 (37, 9%)	252人 (37, 9%)
*むし歯あり	229人 (34, 4%)	161人 (24, 2%)
*治療すみ	184人 (27, 7%)	252人 (37, 9%)

し かけんしんじゅしんご  
☆歯科検診受診後  
☆  
ちりょう 治療してきた人  
(5月～10月の間)  
**68人**

## 秋のデンタルフェアー

11月6日(日) 午前10:00～午後2:00

サンエーメインプレス・JAとみえーる他：お口も健康相談が開催されます

問い合わせ先：098-876-7362

## インフルエンザ流行（保護者の方へ）

\*小禄地区でインフルエンザによる「学級閉鎖」の報告があります。

本校でも、運動会頃より「インフルエンザ罹患」によるお休み。発熱や頭痛、家族が「インフルエンザ罹患」で来室児童がふえました。「インフルエンザ疑い」や登校前に不調の時は無理して登校することができないよう、朝の健康観察をよろしくお願いします。（来室児童が多い時は、保健室での対応ができない場合もあり、微熱の児童が高熱で休養した児童のベッドで休養の場合あり）もしも「インフルエンザ」と診断された時は4月・10月配布の「インフルエンザ罹患経過報告書」の提出をお願いします。