

11月保健だより

2016年11月
宇栄原小学校
保健室

あきかぜ はださむ かん きせつ あさばん ひ かぜ
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、
ただ せいかつしゅうかん こころ きせつ げんき の き じょうぶ からだ
正しい生活習慣を心がけ、これからの季節を元気に乗り切りましょう。
とく そと かえ かなら てあら わす ひとり よぼう たいせつ
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！



今月の目標

学習時の姿勢に気をつける！



※よい姿勢は健康を作る条件のひとつ！！

わたしたち からだ かくきかん せ の よ しせい たも とき きのお
私達の体の各器官は、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って
います。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。
とく さむ きせつ せなか まる ちぢ しせい いしき よ しせい たも こころ
特に寒い季節は、背中を丸めて縮こまっ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



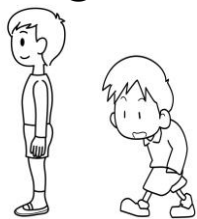
☆パソコンなどを使うとき

- ・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



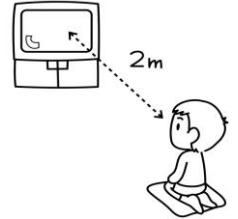
☆歩くとき

- ・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



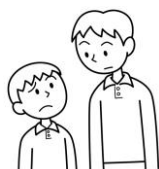
●骨が曲がり「猫背」になる



●目が悪くなる



●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



胃が痛い、だるい等、体調が悪い時にも姿勢が悪く
なる事があります。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』

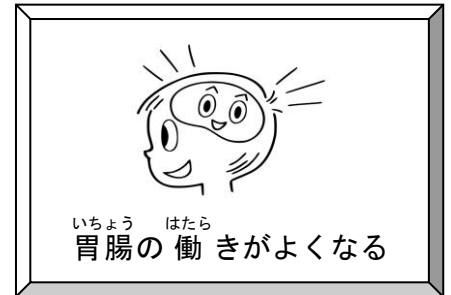
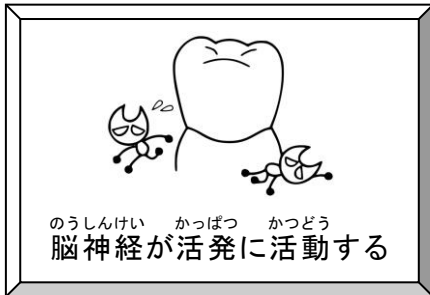


はちまるにいまるうんどう

“8020運動”とは???

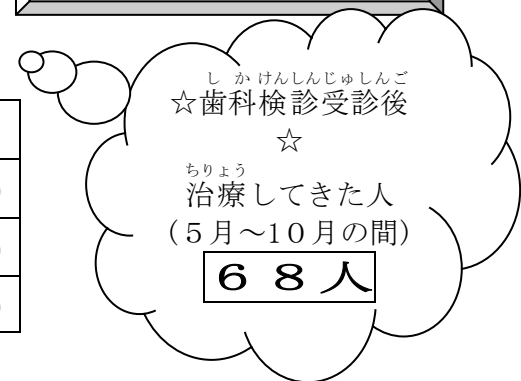
『80歳になっても20本以上自分の歯を保とう』という運動です。少なくとも20本の歯があれば、たいていの食べ物を、噛んでおいしく食べられると言われています。

??かむことはなぜ大切??



〇●むし歯治療状況●〇

	☆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%)
*治療済み	184人(27, 7%)	252人(37, 9%)



秋のデンタルフェア

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)

*小祿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ません。微熱の児童が高熱で休養した児童のベットで休養の場合あり)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。