

ほけんきよりの11月

2018.11.1

NO.8

鏡西部小学校



いえひといつしょよ
家の人と一緒に読みましょう

11月は実りの秋です。この時期は行事もたくさんあり、みなさんのこれまでのがんばりも“実る”秋です。急に冷えて寒い日もありますが、しっかり体調を整えて、日頃の力を自いっぱい発揮してくださいね！



11月の保健目標

バランスのとれた食事をしよう！



11月の保健行事予定

- *10・11日(土)(日) げんきもりもりカード取組
- *21日(水) 歯科保健指導

★歯科保健指導で使う物(準備をお願いします)

- ・歯ブラシ、コップ(学校にしているもの)
- ・タオル ・洗濯ばさみ(2こ) ・手鏡
- ・吐き出し用牛乳パック ・赤鉛筆

正しい姿勢



ときどき思い出して、
◇ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていることです。背骨が自然とS字カーブを描くのでクッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。



こんな座り方をしていませんか？

背中が丸い

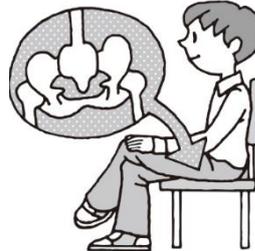
足を組む

そっくり返る

重い頭が前に出てしまいます。肩や腰が痛くなってしまいます。



股関節や骨盤がゆがんでしまいます。



腰に大きな負担がかかります。また、首や肩への負担も大きいです。



ひじをつく

ほおずえをつく

足がぶらぶら

上半身をひじで支えているので、肩の負担になります。



頭の重さを腕で支えるので、ひじをつくより、背中が丸まってしまう。



足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります。



10月のげんきもりもりカードの集計結果

しゅうけいけっか



ぜんこうもく
全項目パーフェクト（2日間とも○）は5人！

	0日	1日	2日
早寝	6	7	12
早起き	3	6	16
学習	3	1	20
朝ごはん	0	1	24
歯みがき(朝)	1	2	24
歯みがき(夜)	2	4	19
ノーマテア	2	0	23

10月の取組はどうでしたか？
今回は全体的に出来ている人が増えていましたが、学習と夜の歯みがきが減っていました。
夜に歯みがきをしないと、寝ている間はむし歯になりやすくなります。ご飯を食べた後はしっかりと歯みがきをしましょう！また、学習も目標時間が達成できるようにがんばりましょう！

11月8日は
いい歯の日
です！



動物もむし歯になるの？

ヒトは歯みがきをしないとむし歯になってしまうよね。では、動物はどうなのかな？
ペットの犬のコロは？ 野生のライオンはむし歯になるの？

ペットのコロ

むし歯には、ほとんどならないんだ。むし歯になるほどたくさんの砂糖をめったにとらないからだよ。でも、ヒトみたいに甘いものをたくさん食べると、むし歯になるかもなあ。



野生のライオン

むし歯にならないよ！僕たちが食べる「肉」には砂糖が含まれないし、口の中にむし歯菌がないんだ。



むし歯になる動物と、ならない動物の違いがわかったかな？ それは…「砂糖」。砂糖は、むし歯菌のおやつになるんだ。甘いおかしはほどほどにしようね。



** 感染症情報 **

《 感染性胃腸炎の流行に備えましょう 》

冬場に流行する感染性胃腸炎の原因の多くは、ノロウイルスやロタウイルスによるものです。ノロウイルスによる感染性胃腸炎はヒトからヒトへの感染と、汚染された食品を介して起こる食中毒に分けられます。感染から発症までの期間は24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、微熱です。今後の流行に備えて以下の予防対策を徹底しましょう。



〈予防方法〉

- ① 丁寧に手を洗う…帰宅後、食事前、トイレ後、調理前後に石けんで20秒以上の手洗いを。
- ② 便や嘔吐物を処理する時は衛生面に注意する…処理する際は使い捨てのエプロン、マスク、手袋を装着する。汚染場所の消毒には次亜塩素酸ナトリウムが有効であるとされています。
- ③ 食品からの感染を防ぐ…一般にウイルスは熱に弱く加熱調理はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。また、調理台や調理道具はいつも清潔に保ちましょう。