

『ほけんだより』11月

令和6年11月1日(金)

高道小・保健室

11月のめあて しせいをよくしよう！

11月はたくさんの『いい〇〇の日』があります。11月1日は、3つの1がまっすぐに姿勢を伸ばした姿に見えることから『いい姿勢の日』、11月7日は『いいおなかの日』、11月8日は『いい歯の日』、11月9日は『いい空気の日』、11月10日は『いいトイレの日』、11月12日は『いい皮膚の日』、11月25日は『いい笑顔の日』、11月26日は『いい風呂の日』などなど…です。

みなさんは普段の姿勢についてどのくらい気をつけて生活をしていますか？姿勢がわるいと、猫背やストレートネックなどにつながり、体の痛みやゆがみとして現れます。

授業中はグーペタピンの合言葉で腰をたてて、きれいな姿勢をたもてるように気をつけましょう！おうちでもスマホ・タブレット、ゲーム機をつかう際には時間と姿勢に気をつけて楽しみましょうね！

こんなしせいで すあっていませんか・・・？

ねこせ

ほおづえ

あしく
足を組む

あさくする

手のひら2つ分は
目ははなす

ピン！

ペタ！
両足をゆかに
つける

背中をのばす

グー！

お腹と背中は
あける



いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

10月末までの歯科受診率をお知らせします！保護者の方のご協力もあり、少しずつ受診がおわり赤・黄シールが白になっています！乳歯のむし歯は次に生えてくる永久歯にも影響がでることがあります。受診・治療がまだのご家庭はぜひ早めの受診を・・・！一番に歯を白くできた学年にはいいことがありますよ・・・！

1年…50% 2年…35.7% 3年…27.8% 4年…25% 5年…24% 6年…40%



「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友達など周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いかにげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までいねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



みんなが使うから

～トイレのマナー～

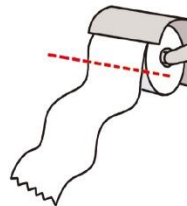


使うときは…



らんぼうな
使い方をしない

紙はひつような
分だけとる



よごしたら
自分できれいに

使った後は…



かならず
水を流す

紙がなくなったら
ほじゅう



スリッパは
ぬいだらそろえる

排便しやすい姿勢は 考える人のポーズ!

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる

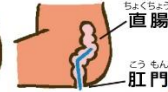


前かがみだと

直腸と肛門の間の
角度が緩くなって
便が出やすくなるよ!

前かがみ

まっすぐ座る



保護者の方へ ～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ!

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している(熱っぽい)
- 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。



マイコプラズマ肺炎流行中



おもな症状

- ★発熱
- ★全身倦怠感(だるさ)
- ★頭痛 などからはじまり…
- ★乾いたつよい咳が2～3週間つづく
(のちに痰などがからむような咳に)

登校基準

☆症状が改善し、全身状態がよくなったら登校可能です

