11がつ ほけんだより

R8. 11
礼羽小
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てるといいですね。

１１月の保健目標

姿勢を正しくしよう

・「背筋ピン！」に気をつけて生活しよう

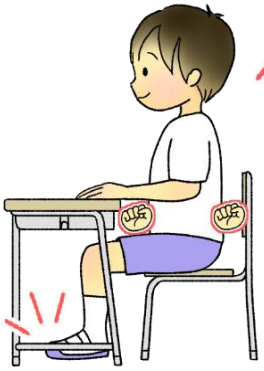
正しい姿勢は「グー！ピタ！ピン！」

学習中の姿勢が気になる子がいます。お子さんは、いかがですか？
御家庭でも気をつけてみてください。

「グー」…おなかと背中にそれぞれ握りこぶし（グー）１つ

「ピン」背筋を「ピンと」のばす

「ピタ」足を床に「ピタッ」とつける



よい姿勢は、いいことがいっぱい！

気分アップ

体のゆがみは「なんだかだるい」の原因になります。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

集中力アップ

背中が丸まっていると脳が十分に働かない状態になります。きちんと座ると勉強がはかどります。

代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。

悪い姿勢のこわさ・・・

視力低下
画面や教科書と近い

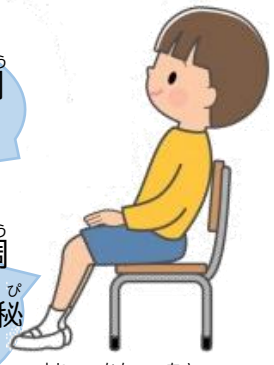
首こり
ストレートネック・首痛

頭痛
肩こり

腰痛

自律神経失調
呼吸が浅い

胃・腸の不調
胃もたれ・便秘
下痢



（座り方が浅い）



（背中が丸い）

11月の保健行事

５日　歯科健診　１.３.５年
６日　薬物乱用防止教室　６年
２６日　脊柱側弯症検診　５年

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ



みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいにとれるよ。

みがき残しやすいところ ②

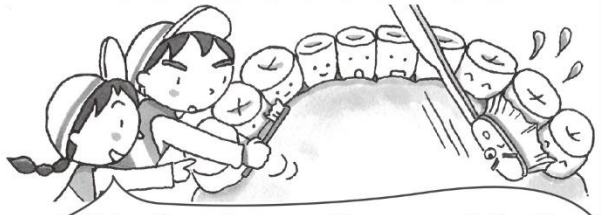
歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきがはれる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせのみぞは、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

感染症注意報

感染症流行の季節がやってきました。うつらない・うつさないための基本を確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間、手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。のどが痛い・せきが出るというときは、マスクをするとよいですね。



体調確認

発熱やせき・のどが痛いなどの症状があるときは無理せず休もう。



インフルエンザの出席停止期間は『発症した後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで』です。