

ほけんだより11月



H30.11.1 林崎小学校 保健室

「 かせ・インフルエンザの対策を始めましょう 」

風が冷たくなってきました。急に冷えて寒い日もありますね。本格的な冬はもうすぐそこです。

でも、寒いからといって、ポケットに手をいれたり、背中が丸くなったりしている人はいませんか？姿勢よく歩いた方が体が温まりますよ。

寒くなってくると、かせ・インフルエンザが流行し始めます。こまめに手洗い・うがいをして予防をしましょう！



「 かせを予防しよう 」



正しい姿勢



11月1日は「いい姿勢の日」

☆理想的な座り方とは？

背骨が自然と S字カーブを描いていることが大切です。クッションのはたらきで、頭の重みがかわっても、負担が軽くなります。

みなさん、いい姿勢で授業がうけられていますか？チェックをしてみてくださいね！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。



足を組む

股関節や骨盤が傾きます。



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭が首から背中の筋肉にかかり、首や肩への負担も大きいです。



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します。



ほおづえをつく

頭を胸で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまいます。



足がブラブラ

足が床につかないと、ふんばることができず、骨盤が不安定なままになります。



裏面もご覧ください。

ウイルスくんは こんなヒトが 大好き!

**くしゃみやせきを
手で押さえない子!**
おかげで他の子のところまで
飛んでいけるんだ～

手を洗わない子!
家に帰ったときや、
ごはんの前に洗わない子が
特にスキ!

**窓を閉め切った
部屋にいる子!**
外に追い出されず、
ずっといられてしあわせだな～

**人ごみの中に
よく行く子!**
仲良くなるチャンスが
いっぱいあるよ

夜ふかしをする子!
寝不足の子はめんえき力が
ないから、すぐに友だちになれるよ

寒くなってきました!

寒く乾燥した季節になると、かぜやインフルエンザが流行し始めます。

- ・手洗いうがい
- ・せきエチケット
- ・空気の換気
- ・規則正しい生活習慣
- ・なるべく人ごみをさけるなど

ひとりひとりが対策を!!



**11月10日は
トイレの日**

小さな思いやりで
ピカピカトイレ

トイレからでるとき
ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな?
- ・汚していないかな?
- ・ゴミは落ちていないかな?

一度にたくさんさんのトイレットペーパーを流すと詰まってしまう。気をつけてね

みんなの心がけて
いつ見てもきれいなトイレを!

～ こんな風に使ってほしい!! ～

- ・必ずスリッパにはきかえて、トイレに入りましょう。
- ・スリッパはきちんとそろえましょう。
- ・トイレを流すレバーやトイレトペーパーホルダー、扉などトイレの物を大切に使いましょう。
- ・トイレトペーパーの切れはしを床に落とさないようにちぎろう。もし落としたら拾ってすてましょう。
- ・汚していないかチェック! 汚してしまったらきれいにふきとりましょう。困ったときは先生に教えてください。
- ・トイレトペーパーを使いすぎないようにしましょう。つまって壊れてしまいます。

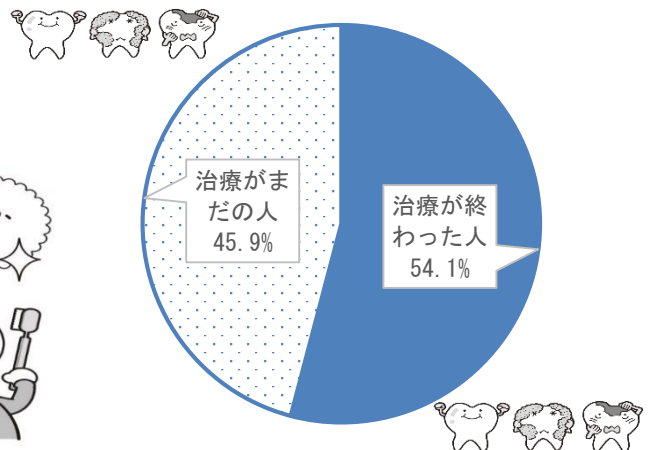


11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののかさや汚れが残っていませんか?
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか?
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか?
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか?

歯みがきが終わったら、
鏡の前でチェック!



まだ治療が終わっていない人は、むし歯がひどくなる前に、早めに治療へ行くことをおすすめします!