

【P】



ほけんだよい 11月

浜川小学校 保健室 2017. 11. 17 (金)

おうちの人と読んでね♪

11月に入り、朝晩は涼しく過ごしやすい季節になりました。
 まだ半袖でも過ごせる気温ですが、季節の変わり目です。うがい・
 手洗いを習慣づけ、体調管理を行いましょう。登校時に寒いな
 と感じたら、制服のジャケットを着て調節してください。あと、
 制服への記名を忘れずにしてください。名前がうすくなっていな
 いか、おさがりを着ている場合は今着ている人の名前になってい
 るか確認をお願いします。

☆11月のほけんもくひょう☆
姿勢を正しくしよう

あなたの姿勢はどうですか？

普段、自分の姿勢を意識して過ごすことは少ないと思います。この機会に『よい姿勢
 チェックポイント』で確認してみましょう！お友達とよい姿勢ができているかチェック
 しあってもいいですね。

よい姿勢のチェックポイント

【立ったとき】
 あごと肩を軽く
 ひき、力を入れ
 すぎないで、背
 筋をのばします。



【本を読むとき】
 いすに深くこし
 かけ、背筋をの
 ばします。腕を
 軽く曲げて本を
 持ちます。



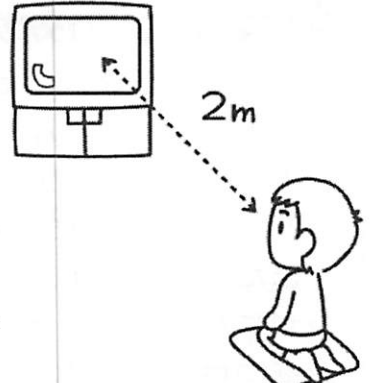
【字を書くとき】
 いすに深くこ
 しかけ、背筋
 をのばします。
 ノートと目は
 30センチメー
 トル以上離し
 ます。



**【コンピュータを
 操作するとき】**
 いすに深くこしかけ、
 背筋をのばします。画
 面をやや見下ろすよう
 にし、マウスやキーボ
 ードは腕を軽く曲げた
 状態で操作します。



【テレビを見る時】
 できるだけ背筋をのば
 し、画面から2メー
 ル以上離れて見ます。
 横になったり何かによ
 りかかって見ていると
 体に負担がかかります。



11月8日はいい歯の日

歯をみがくときのポイント

鏡を使ってみがく

歯をみがくときは、鏡を見ながら、歯に毛先がしっかりと当たっているかを毎回1本1本チェックしながらみがきましょう。



力を入れ過ぎない

みがくときに力を入れ過ぎると、毛先が歯の面で開いてしまい、歯こうは落とせず、逆に歯を傷つけます。歯の表面をすべらせるようにみがきましょう。



歯ブラシをおさえたとき、150gくらいの力になるのが望ましいです

1学期の歯科検診でむし歯があると言われた児童でまだ治療していない人がいます。早めに治療しましょう！！

- 1年生：24名
- 2年生：24名
- 3年生：22名
- 4年生：27名
- 5年生：26名
- 6年生：18名



*治療が終わったら治療報告書(ピンク色のカード)を提出してください。カードをなくした場合は、お家の人からの連絡でもかまいません。ご協力をお願いします。

かぜ・インフルエンザを予防しよう！

現在、浜川小学校ではインフルエンザにかかっている児童はいませんが、これから流行シーズンを迎えます。ご家庭でも生活リズムを整えて、丈夫な体をつくりましょう。手洗い・うがい・マスクの予防対策も忘れずに！

おねがい

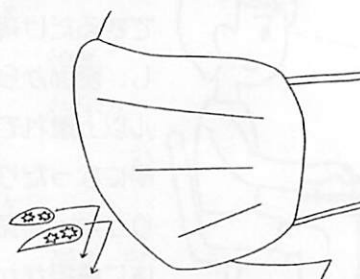
保健室に予防のためマスクをもらいにくる子や、数日咳が続いているのにマスクを忘れていない子がいます。ご家庭でマスクを準備し、ランドセルの中に2枚ほど入れておいておくのを忘れず、ご協力をお願いします。

マスクの効果

マスクは、鼻や口に、細菌などの病原体をふくんだ飛まつが入るのをガードし、のどのかんそうも防ぎます。

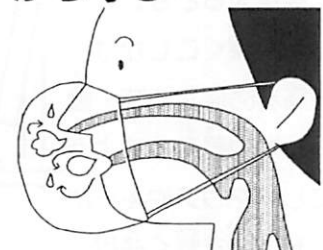
また、かぜやインフルエンザにかかったときにマスクをつけると、ほかの人への感染も防ぎます。

① 飛まつから守る



不織布マスクの中央は、細かいあみ目のようになっていて、飛まつが入るのを防ぎます。

② のどをかんそうから守る



はいた息がマスクの中で水分となり、のどをかんそうから守ります。