

ほげんたより11月

令和元年11月1日
春江小学校
保健室

朝晩、冷えこむ日も多くなり、秋から冬へと季節の移り変わりを感ずるようになりました。一日の寒暖差が大きいと体のエネルギーがより多く必要で、疲れもたまりやすくなります。衣服の調節や、温かい食べ物で体を冷やさないように工夫して、本格的な冬に備えましょう！



発熱や、せき・鼻水・のどの痛みといったかぜ症状、冷えによる腹痛などから学校をお休みしたり、保健室で休養したりする人も増えてきました。しっかり予防をしてかぜに負けない体をつくりましょう。



きちんと洗えているかな？ 手洗い

※③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。
※洗った後、手をふかずにぬれたままにしているとバイ菌やウイルスが付きやすくなるほか、手あれの原因にもなるので注意！

- ① 手と指を軽く水で流す
- ② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる
- ③ 手の甲をもう一方の手で洗う
- ④ 両手の指を組んで指の間を洗う
- ⑤ 親指をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑥ 指先をもう一方の手首のひらに立てて洗う
- ⑦ 手首をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑧ 流水で全体をよくすすぐ
- ⑨ きれいなタオルやハンカチなどで水気をふき取る

必ず洗おう！

- ① 外から帰ってきたとき
- ② 食事の前
- ③ トイレに行った後



インフルエンザは予防接種をするのが効果的です。絶対にかからないというわけではありませんが、かかる可能性を下げたり、症状が軽くすんだりすることに役立ちます。接種した日の2週間後から約5ヶ月間、ワクチンの効果が続きます。インフルエンザの流行のピークがだいたい1月から2月にかけてですから、11月中には接種を終えておくのがおすすめです。

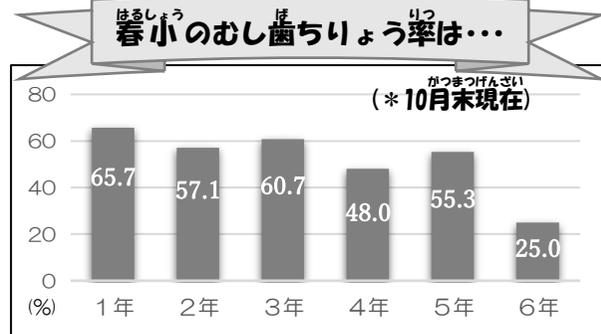


きれいで健康ないい歯はこうやってつくる

- 食べたらすぐみがく
- 毛先のそろった歯ブラシを使う
- 歯の裏がわ
- 歯と歯のすき間
- 歯と歯ぐきのすき間
- 歯垢のつきやすい部分を重点的に

1本1本ていねいに見がく

裏から見て毛が見えていたら交換



1学期の歯科検診から約半年がたちました。10月末現在のむし歯の治療率は、**全体で約55%**です。治療したけれども、まだ治療カードを提出していない人は教えてくださいね。

先月末には秋の歯科検診を行いました。むし歯や早期発見・治療が大切です。受診のお知らせをもらった人は、ひどくなる前に治しましょう！



寒く感じる日も増えてきて、つつい背中を丸めてしまったり、ポケットに手を入れて歩いたりしている人はいませんか？ 見た目もかっこ悪いし、大ケガの原因にもなります。立っているときも、座っているときも、いつもよい姿勢を心がけましょう！

よいしせいのためのグー・チョキ・パー

グー 1つ分

チョキ チョキではさんで直角

パー パー2つ分

- つくえと体の距離は、グー1つ分にする。
- つくえはチョキではさんだら、ひじが直角になる高さがよい。
- 字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。



おしらせ

11月の発育測定を行います。今月は体重測定と視力検査をします。メガネがある人は、忘れずに持ってきてきましょう。

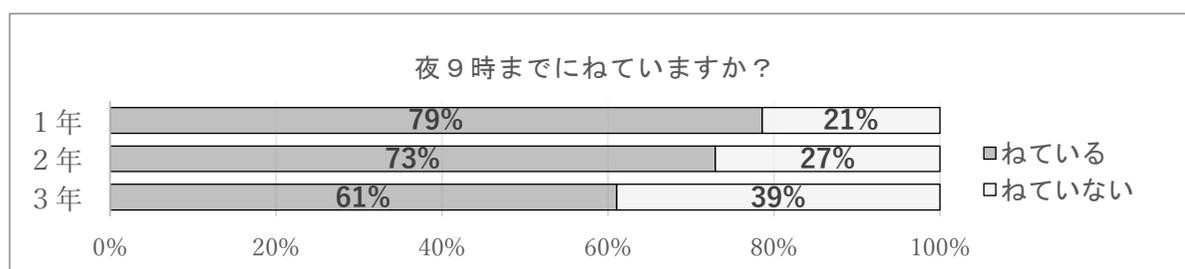
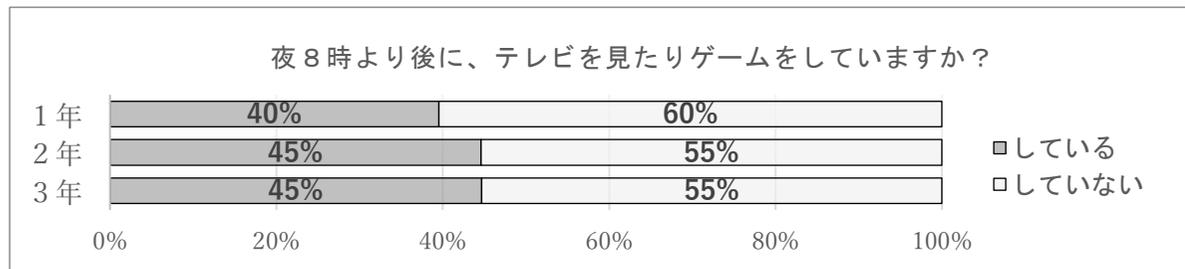
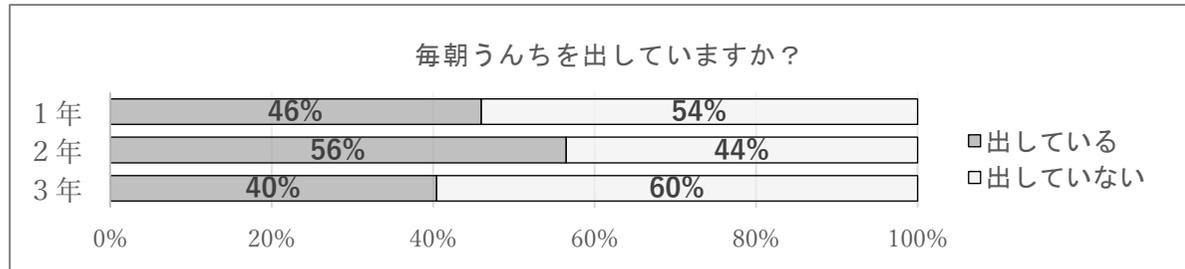
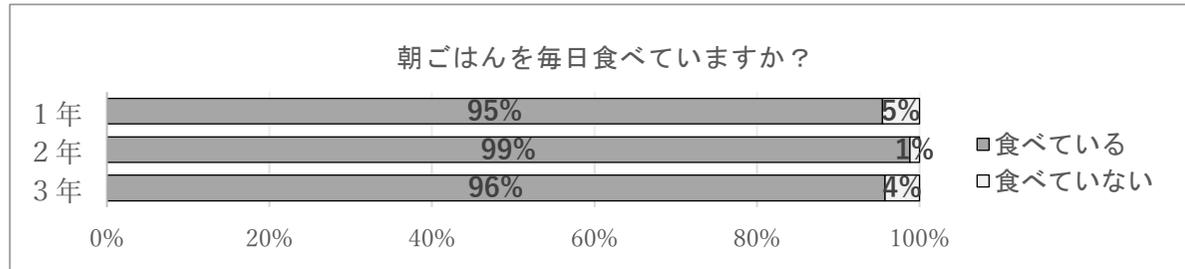
1年生：19日(火) 2年生：20日(水) 3年生：21日(木)
4年生：26日(火) 5年生：29日(金) 6年生：28日(木)

★うら面に、保健委員会が行った、早ね・早おき・朝ごはんアンケートの結果をのせました。自分の生活について、うちのひととふり比べてみましょう！

★**はや**・**はや**・**あさ** けっか ★ ★**早ね**・**早おき**・**朝ごはんアンケート** **結果**★

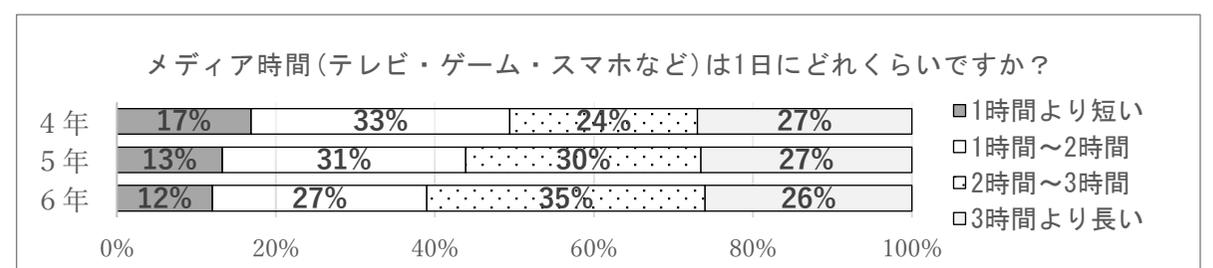
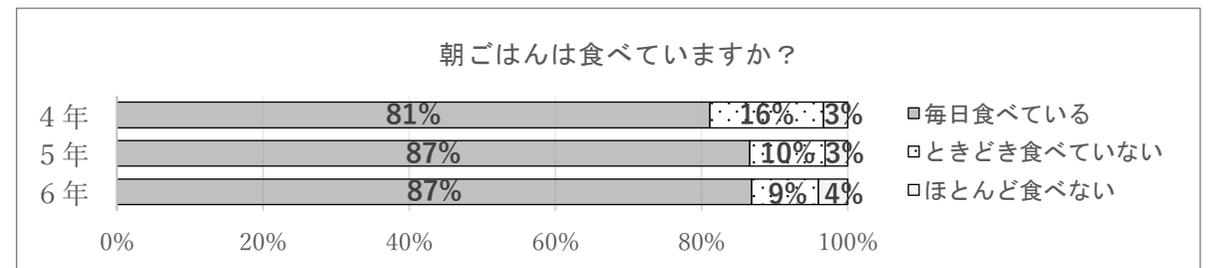
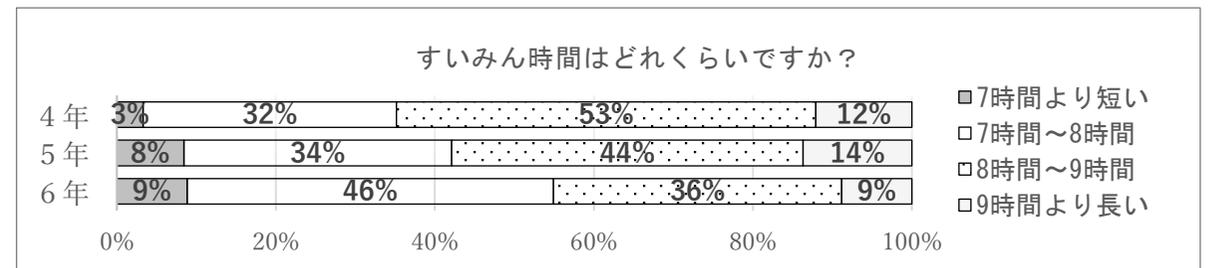
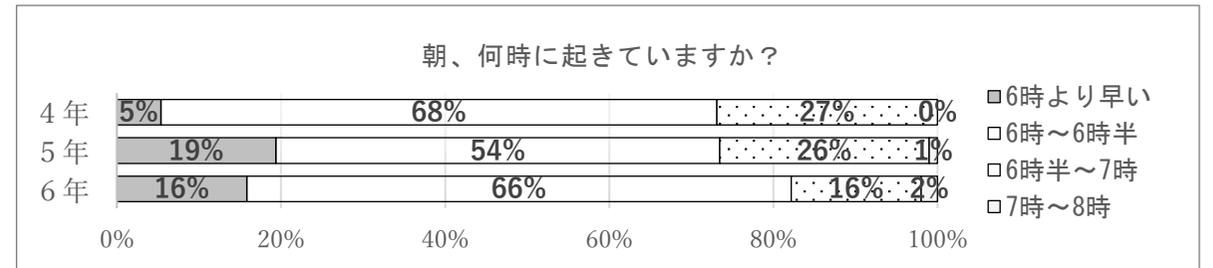
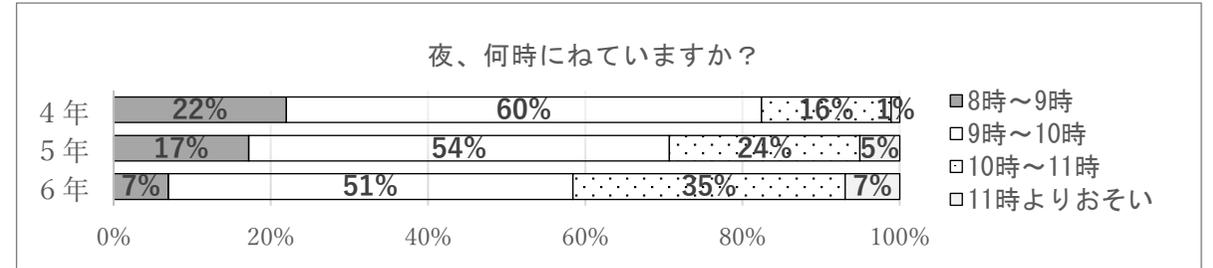
前期保健委員会では、**小学生の生活習慣**を調べるために、9月に**早ね・早おき・朝ごはんアンケート**を行いました。今回は、その結果を発表します。自分の生活と比べてみてどうでしょう？ おうちの人と一緒に、毎日の自分の生活について振り返ってみましょう！

低学年(1～3年生)



- ◆ほとんどの人が毎日朝ごはんを食べています。朝ごはんを食べると、勉強に集中できたり、元気に遊べたりといいことがたくさんあります！毎日必ず食べてきましょう。
- ◆夜9時よりおそく起きている人もまだ多いです。ねる前にテレビやゲームの明るい光をあびると、ねつきにくくなるので、ねる1時間前には電源をオフにしてねる準備を始めるようにしましょう。

高学年(4～6年生)



- ◆学年が上がるにつれて、ねる時間がおそく、すいみん時間も短い傾向にあります。習い事などで忙しいと思いますが、時間の使い方をうまく工夫して、少しでも早くねられるといいですね。
- ◆1日のメディア時間が3時間より多い人が、どの学年も30%近くいます。メディアの使いすぎは目の疲れや視力低下にもつながります。おうちの人とルールを決めて上手に使いましょう。