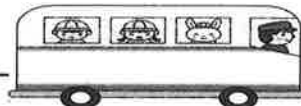


# 保健だより 平成2811月号

## 今月の健康目標

- 姿勢を正しくしましょう。
- いい歯づくりに、がんばりましょう。

学校での子供達は、日中ポカポカ陽気で温かいので、のびのびと運動場・遊具で楽しんでいます。しかし、季節はゆっくりと移り変わっていますので、朝夕は、肌寒く感じます。ちょうど今頃は、インフルエンザ・かぜ・陽炎にかかりやすい時期ですので、ご家庭でも子供たちの健康管理をお願いします。



### 11月4日(金)は、6年生は、修学旅行、2年生は、社会見学でお出かけします。

当日、発熱・腹痛等で体調が悪いと参加できません。お子さんが、楽しみにしている修学旅行・社会見学です。全員が楽しく参加できるように体調を整えましょう。また、病気の治療がある人や健康面に不安のある人は、早めに、病院の医師に相談しましょう。また、飲み薬については、各自で、必要に応じてご準備ください。健康面で気になることがありましたら、前日までに、担任まで連絡をお願いします。

#### 当日の朝に、チェックしましょう。

○朝は、すっきり目がさめましたか。( )



○発熱やだるさは、ありませんか。( )

○朝食は、おいしく食べることができましたか。( )

○排便は、すませましたか。( )

※(お願い) 朝食を摂らなかったり、便秘があると乗り物酔いの原因になります。又、普段から酔いやすいお子さんは、薬剤師とご相談の上、酔い止めの薬を服用させてください。又、バスは前の方へ乗るようにしましょう。朝食は、消化の良い食事を摂りましょう。



## 11月は、きれいな歯を守るために、がんばる月! 「健康な子は、健康な歯から」

11月8日は「いい歯の日」です。むし歯の治療がまだの児童には、再度、治療勧告を行っています。学校では、11月8日に、各学級の歯の治療状況を調べる予定です。治療状況が良かった学級には、賞状を授与したいと思います。小学校のむし歯の治療につきましては、保護者の皆様のご協力が必要です。また、はみがきを習慣化するには、学校と家庭が協力して、繰り返し教えていくことが大切です。特に、1年・2年においては、保護者の皆さんの仕上げみがきが大切です。

### いい歯の秘訣

歯を失う最大の原因は、むし歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのがプラーク(歯垢)です。食べた磨く習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもきれいな歯を保つ秘訣です。

## 姿勢を正しく



※ 10月の目の愛護月間に、引き続き、11月は更に、学習能率を良くするために、姿勢を正しくすることを、今月の健康目標に掲げました。ご家庭でも、食事時、学習・読書時、テレビを見るとき姿勢について、ご指導ください。尚、低視力で、眼科での検査がまだの子は、早めの受診をお願いします。

### 正しい姿勢できていますか?

勉強しているとき・読書の時・食事の時・テレビを見る時、歩くときどんな姿勢をしていますか? 自分の姿がどのようになっているかは自分では気づかないものです。自分の姿勢が「悪い姿勢」になっていないかチェックしてみましょう。



背すじをのぼす



目と本の距離は、30センチはなす

#### ★立っているとき

- ・両足に等しく体重をかける。
- ・頭が上に引っ張られている気持ちで立つ。

#### ★座っているとき

- ・椅子に深くこしかける。
- ・足が床につくようにする。