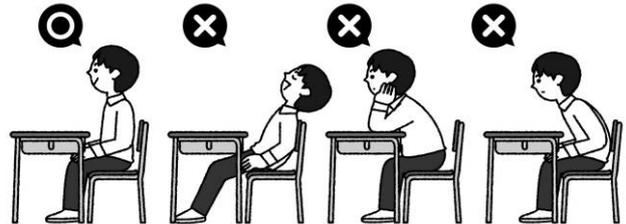


ほけんだより 11月

令和6年11月1日
北区立なでしこ小学校
保 健 室

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。また、最近(さいきん)は朝晩(あさばん)と日中(にちゅう)の寒暖差(かんだんさ)が増(ま)してきたため、体調不良(たいちょうふりょう)を訴(う)える子供(こども)も増(ふ)えてきました。体調管理(たいちょうかんり)には十分(じゅうぶん)に気(き)を付(つ)けて、体調(たいちょう)が優(よ)れない時は無理(むり)をせず(や)すゆっくり休(やす)みましょう。

11月の保健目標 姿勢(しせい)を正(ただ)しくしよう



みなさんは日頃(ひごろ)から「正しい姿勢(しせい)」を意識(いしき)していますか？廊下(ろうか)から教室(きょうしつ)を見ると、肘(ひじ)をついている人(ひと)、背中(せなか)が曲(ま)がっている人(ひと)、足(あし)を組(く)んでいる人(ひと)など気(き)になる姿勢(しせい)の人(ひと)を見(み)かけることがあります。姿勢(しせい)は、成長(せいちょう)期の長(なが)い時間(じかん)をかけてつ(つく)られていきます。一度(いちど)悪い姿勢(しせい)が身(み)につ(つ)いてしまうと、大人(おとな)にな(な)ってから直(なお)すのは難(むず)かしいものです。成長(せいちょう)途中(ちゅうちゆう)にある今(いま)だからこそ、「正しい姿勢(しせい)」を心(こころ)がけま(ま)しょう！

姿勢(しせい)が悪(わる)いとどうなる？ 姿勢(しせい)が悪(わる)いと体(からだ)にも悪(わる)い影(えい)響(きやう)があります

肩(かた)こりや腰痛(ようつう)などの体の不調(ふちょう)が起(お)こりやすくなる
一(いち)部(ぶ)の筋(きん)肉(にく)や関(かん)節(せつ)に力(ちから)が入(はい)りやすくな(な)って、肩(かた)こりや腰痛(ようつう)な(な)どの体(たい)の不調(ふちょう)が起(お)こりやすくな(な)ります。



太(ふと)りやすくなる
内臓(ないぞう)な(な)どの位(ゐ)置(ち)がずれて負(お)担(たん)がかか(か)り、正(せい)常(じょう)に働(はたら)かなくな(な)るこ(こ)ともあ(あ)ります。内臓(ないぞう)の機(き)能(のう)が低(ひ)下(げ)すると、消(しょう)化(か)吸(しゅう)収(しゆう)がうま(う)ま(ま)くでき(き)なくな(な)って太(ふと)りやす(やす)くな(な)ります。



疲(つか)れやすくなる
背(せ)中(なか)が丸(まる)くなると胸(むね)が開(ひら)かず呼(こ)吸(そく)が浅(あ)くな(な)り、酸(さん)素(そ)が体(たい)に行(い)き渡(わ)り(り)にく(にく)な(な)ります。酸(さん)素(そ)が減(へ)ると血(けつ)流(りゅう)が悪(わる)くなり、疲(つか)勞(らう)物(ぶつ)質(しつ)がた(た)ま(ま)りやす(やす)くな(な)ります。



集(しゅう)中(ちゅう)力(りき)が落(お)ちる
血(けつ)流(りゅう)が悪(わる)いと脳(のう)に酸(さん)素(そ)が行(い)き渡(わ)ら(ら)ず、脳(のう)の活(かつ)動(どう)が低(ひ)下(げ)し(し)ます。また、疲(つか)れた(れた)状(じょう)態(たい)が續(つづ)きやす(やす)いので集(しゅう)中(ちゅう)力(りき)が低(ひ)下(げ)し(し)ます。



お家(うち)でも気(き)を付(つ)けま(ま)しょう！

こんな姿勢(しせい)で生(せい)活(かつ)して(して)いま(いま)せんか？



寝(ね)ころが(が)って読(よ)書(しょ)を(を)する



下(した)を(を)向(む)いてス(す)マ(ま)ー(あ)ート(と)フ(ふ)ォ(お)ン(ん)を(を)使(つか)う



背(せ)中(なか)を(を)丸(まる)めてタ(た)ブ(ぶ)レ(れ)ッ(つ)を(を)使(つか)う

**感染症
注意報**



感染症の季節がやってきました。今年（ことし）はマイコプラズマ肺炎（はいえん）や手足口病（てあしぐちびょう）の流行（りゅうこう）が報告（ほうこく）されています。また、校内（こう内）ではインフルエンザ（いんふれんざ）の感染（かんせん）報告（ほうこく）も先月（せんげつ）から確認（かくにん）されています。うつらない・うつさないための基本（きほん）を確認（かくにん）しましょう。

手洗い

手のひら・つめ・親指（おやゆび）のまわり・手の甲（てのこう）・指（ゆび）の間（あいだ）・手首（てくび）を20秒（びようじょう）以上（あ）かけて洗（あら）おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕（うで）やハンカチ（ひまつ）で飛沫（ひまつ）をガード。



体調確認

発熱（はつねつ）やせき（はなみず）・鼻水（はなみず）などの症状（しょうじょう）があるときは無理（むり）せず休（やす）もう。



11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯（は）みがきの後（あと）、みがき残（のこ）りの多い場所（ばしょ）を鏡（かがみ）でチェック。歯垢（しこう）が残（のこ）っていたら、アドバイス（アドバイス）を参考（さんこう）にもう一度（いちど）みがいでみましょう。

Step 1 「い」の口（くち）でチェック

歯（は）と歯（は）の間（ま）
歯（は）と歯（は）の間（ま）に歯（は）ブラシ（はし）の毛（け）先（さき）を入（い）れて小（こ）刻（こ）みに動（うご）かしましよう

歯（は）と歯（は）ぐき（ぐ）の境（さかい）目（め）
歯（は）ブラシ（はし）を当（あ）てる角（かく）度（ど）は斜（な）め45度（ど）を意（い）識（し）

Step 2 「あ」の口（くち）でチェック

奥（おく）歯（は）の溝（みぞ）
毛（け）先（さき）を垂（た）直（ちよく）に当（あ）てることを意（い）識（し）して小（こ）刻（こ）みに動（うご）かしましよう

Step 3 舌（した）で歯（は）を触（さわ）ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残（のこ）りのサイン

前（まへ）歯（は）の裏（うら）側（がわ）
歯（は）ブラシ（はし）を縦（たて）にして上（じやう）下（げ）に動（うご）かすのがコツ

奥（おく）歯（は）の後ろ（うしろ）
歯（は）ブラシ（はし）の先（さき）端（はし）の毛（け）先（さき）を当（あ）ててみがきましよう

保護者の方へ

- 良い歯の表彰について

歯科検診を通して、良い歯の選抜が行われました。11月5日（火）の朝会で表彰を行います。

4年生の保護者の方へ

- 色覚検診について

北区では、4年生を対象に色覚検査を行っています。検査実施について希望調査用紙を11月19日（火）に配付します。11月22日（金）までに学校へご提出ください。