

ほけんだより ~11月号~

風も冷たくなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。冷え込みの影響か体調を崩す児童が増えてきています。気温の変化に合わせて服装を工夫したり、体が疲れている時にはよく休んだりするなど体調管理に気を付けましょう。



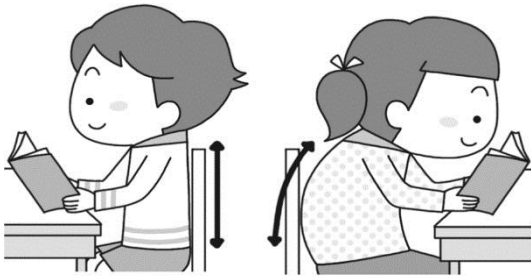
★11月の保健目標★

姿勢をよくしよう

あなたの姿勢はどっち？

背すじピン

ねこ背



授業中に、教室の中を見ているとよい姿勢で授業を受けている人が多いですが、中には背中が曲がっている人もいます。

背中を丸めた姿勢はなんとなく楽な気もしますが、背骨が曲がり筋肉を余計に疲れさせてしまいます。

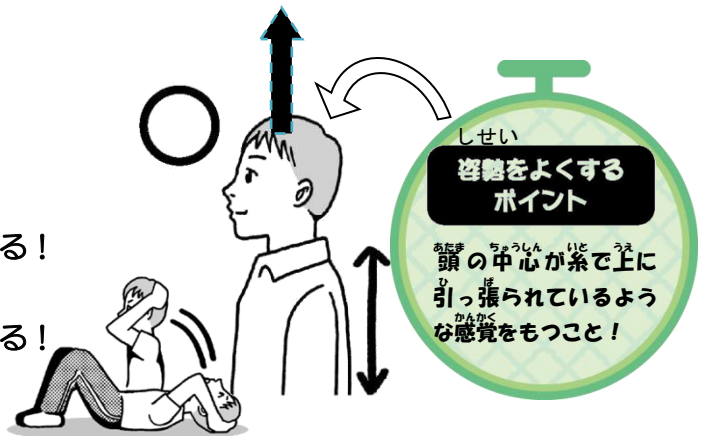
小中学生の体が大きくなる時期にきちんとした姿勢で過ごさないと、将来の肩こりや腰痛・視力低下を引き起こす原因になります。また、身長も伸びにくくなり、歯並びが悪くなることがあります。

よい姿勢は、背すじを伸ばすことから！

よい姿勢を保つには？

よい姿勢を保つためのポイントを4つ紹介します！！

- ①腹筋と背筋を鍛える！
- ②使っている机や椅子の高さを自分に合った高さにする！
- ③自分で姿勢を正す習慣を身に付ける！
- ④時々自分の全身の姿を見て曲がっていないか確認する！



保護者の方へ



今年も秋の歯科健診を実施しました。(1・3・5年生は10月6日、なかよし・2・4・6年生は10月27日)

「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」(ピンクの紙)を配付されたお子さんは速やかに医療機関を受診してください。治療が終わりましたら「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」(ピンクの紙)を担任まで提出してください。



はいえん りゅうこう

マイコプラズマ肺炎が流行しています！！

「マイコプラズマ肺炎」を御存知ですか？本校でもマイコプラズマ肺炎に罹っている児童が見受けられます。

これから寒い時季には今以上に流行するのではないかとされています。そこで、マイコプラズマ肺炎の特徴と予防の方法を紹介します。



○どうやってうつるの？

→他の病気の原因ウイルスよりもかなり小さな病原微生物であるマイコプラズマが原因で、ヒトからヒトへ咳・くしゃみなどによる飛沫感染によってうつります。

○潜伏期間は？

→およそ7～14日です。



○どんな症状がでるの？

→咳症状が出る1～3日早くに、頭痛・のど痛・発熱などの症状がでます。コンコンという咳が出るのが特徴です。解熱後も咳が続くことがあります。

○予防するには？

→手洗い・うがいをしっかりしましょう。また、発熱や咳が長く続く場合は早めに受診し、咳をしている人はマスクをしましょう。



11月8日は「いいはのひ」！

11月8日は「118 (いい歯)」で「いい歯の日」です。歯については6月の「歯と口の健康週間」がよく知られていますが、年にもう一度、歯と口の健康について考えるためにつくられました。

本校はさいたま市学校歯科保健コンクールにおいて、**努力校**に選ばれました。本校の歯科保健活動や、下落合小独自の歯みがき指導だけでなく御家庭の御協力あつてのことと思います。今後も児童の歯・口の健康づくりのために継続的な指導を行ってまいりますので、御協力をよろしくお願いたします。

おしらせ

「いい歯の日」にちなんだかみかみメニューが11月7日(月)の給食でできます！！

メニュー

☆かみかみごはん・・・揚げた大豆を入れて歯ごたえUP！！

☆きびなごのカリカリフライ・・・骨までよく噛んで食べる小魚！！

