

おやこ
親子で読もう!

ほけんだより



11月保健目標

☆よい姿勢で生活しよう!

令和6年11月8日 国領小学校保健室

し せい せい かつ
こんな姿勢で生活していませんか?



ね
寝ころがって
どくしょ
読書をする



した む
下を向いて
つか
スマートフォンを使う



せ なか まる
背中を丸めて
つか
タブレットを使う

姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫? よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見ませんか? 首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック(本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック)になってしまいます。姿勢がよいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。

保護者の方へ

～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ!

- ☐ 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- ☐ 食欲がない
- ☐ 顔色が悪い
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- ☐ 発熱している(熱っぽい)
- ☐ 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をせず、ゆっくり休ませることが大切です。

「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみ場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気をたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。

は 歯みがきしようよ！



11月8日はいい歯の日

歯の健康チェックをしよう！

11月8日は、「いい（11）歯（8）の日」。歯の健康チェックには手鏡を使うのがおすすめです。最近、歯医者さんが使うような先端が曲がっているタイプやLEDライトがついているものもあります。口の中全体をよ～く見て、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか、しっかりチェックしましょう。



ぐっすり眠るコツはお風呂にある！？

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだは温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。

