

お子さんといっしょにお読みください。

えがとお

天方小学校 ほけんだより
平成24年 10月 31日

秋の終わりから冬の初めに吹く、冷たい風を「こがらし」といいます。木に残る枯れ葉を吹き飛ばすような強い風なので、漢字で「木枯らし」「凧」と書くそうです。寒さに慣れていないからだには、木枯らしの冷たさがいっそう身にしみます。食事や睡眠をしっかりと、手洗いうがいや衣服の調節に気をつけて、かぜに負けない強いからだづくりを目指しましょう。



11月の保健行事について

○ 体重測定

1年	1日(木)	2年	2日(金)	3年	5日(月)
4年	6日(火)	5年	7日(水)	6年	8日(木)

※ 測定後、健康手帳を配布しますので、グラフの作成をお願いします。

○ 第2回睡眠チェック

7月に第1回を行いました。第2回の睡眠チェックを11月5日(月)夜～11日(日)の1週間行います。1・2年生については、家でお子さんと一緒にチェックをお願いします。3年生以上は、平日は学校、休日は家で本人がチェックします。チェックシート及び記入についての説明は、5日(月)に配布します。1～3年生以上は9時間以上、4～6年生は8時間以上の睡眠がとれるよう、御家庭でも早寝早起きの声かけと見届けをお願いします。

歯科の受診・治療は済んでいますか？

今年度も半分が過ぎましたが、歯科検診で受診が必要な子は、受診・治療が済んでいるでしょうか。う歯は自然治癒はありません。また、乳歯のう歯についても、次に生えてくる永久歯に影響が出てしまいます。受診がまだの人はなるべく早く治療を済ませるよう、お願いします。なお、治療済み用紙は、担任へ御提出ください。



やってみよう！よい姿勢

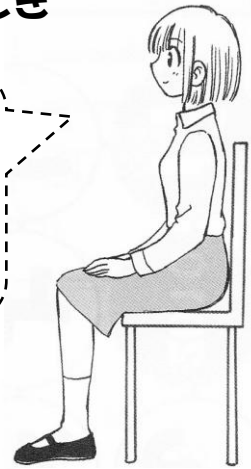
立っているとき

- ①首を伸ばして
- ②肩の力を抜いて
- ③おなかを持ち上げて
- ④おしりに軽く力を入れて
- ⑤ひざを伸ばす



座っているとき

- ①いすの背もたれにおしりをくっつけて
- ②おなかを持ち上げる



骨盤を立てる
イメージで



～日常のこんなクセないですか？背骨に負担をかけています～

- 横を向いて寝るときの向きがほぼ同じ
- 傘をさすときに持つ手が決まっている
- かばんなどを持つ手が決まっている
- 足を組むとき上にする足が決まっている

からだの片方だけに負担がかかりすぎないように、注意しましょう。

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザ予防法

①手洗いうがい

手や指などについていたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。また、外出後の手洗いうがいは、一般的な感染症予防の基本です。

②適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って湿度を保つことも効果的です。

③十分な休養とバランスの良い食事

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

④人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、特に疲れ気味の子、睡眠不足の子は不必要な外出は控えましょう。

⑤流行前のワクチン接種

かかった場合にも重症化防止に有効と報告されていて、年々ワクチン接種をする人が増えています。