ほけんだより

みんなげんき！11月

平成26年１１月１３日
練馬区立向山小学校

１１月の保健目標

姿勢を正しくしよう

よい姿勢は、背すじを伸ばすことから！

背骨は、まっすぐではなくゆるやかにカーブしています。これによって、頭を支える体の負担を分散させ、ジャンプしたり走ったりしたときの衝撃が直接脳に伝わらないようにしているのです。背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなったりして、勉強にも集中できなくなります。

保護者の方へ　歯の仕上げみがきについて

仕上げみがきと聞くと、幼児をイメージされる方も多いかと思います。しかし実際には、ひとりできちんと歯をみがくのは小学校低学年～中学年頃まで難しいともいわれています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね！」「ここはもうちょっとかな～」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

子どものむし歯数が順調に減る一方、歯肉炎など歯周病の増加、生活習慣との関連等、歯と口の新たな課題が明らかになってきています。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取り組みについて、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

１１月の保健行事

18日(火)	視力	１･２年（対象者）	２０日(木)	視力	５年（対象者）
19日(水)	視力	３･４年（対象者）	２１日(金)	視力	６年（対象者）

もうすぐ冬 乾燥に注意！

鼻・のどがかわきます！

かぜやインフルエンザのウイルスは、冷たくかわいた環境が大好き。
予防のため、マスクで鼻やのどをあたたかくしめった状態に保ちましょう。

皮ふがかわきます！

あかぎれ、しもやけなど、皮ふのトラブルには保湿クリームがオススメ。
ただし、症状がひどいときは皮ふ科でお医者さんに相談してくださいね。

部屋の中がかわきます！

エアコンやストーブであたためると、部屋の空気がかわいていきます。
加湿器やぬれタオルを使い、湿度計を置くなどして気をくばりましょう。

健康管理の例～自分の体調を意識してみよう～

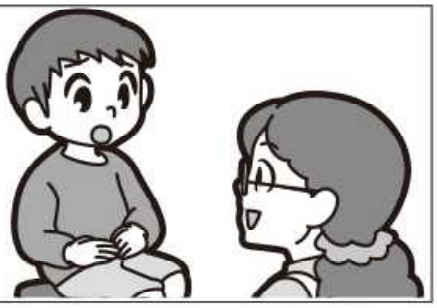
疲れた日は早く寝る

自分の疲れは他の人にはわかりません。たくさん運動したり遠出した後は疲れが出やすいので、自分から「今日は疲れたからそろそろ休もうかな」と早寝をするのも大切です。

栄養を考えて食事をする

お肉ばかり食べたり、ふりかけでご飯ばかり食べたりすると栄養のバランスが悪くなります。元気のない時は、体調をととのえるビタミンをとることをこころがけましょう。

ビタミンCの多い果物をおやつやデザートに！

「何か変かな？」と思ったら抱え込まずに相談する

体の変化に困ったり悩み事がある時、お家の人やお友達に打ち明ける前に保健室で相談に応じることもできます。人のいない時間に来室したい場合は事前に教えて下さいね。