

11月に入り、朝夕は寒さを感じるようになりました。

向山小学校では、溶連菌感染症やマイコプラズマ感染症、腹痛、発熱などのお休みが増え、体調不良で保健室へ来る児童も増えていきます。練馬区内でも、インフルエンザが出始めているようです。

ぜひ、ご家庭でも丁寧な朝の健康観察をよろしくお願いいたします。調子の悪いときは、暖かくしてゆっくり休養をとり、早めに治すよう心がけてください。

体温調節のできる



服装をしよう

手あらいクロスワードに ちょうせん!



手洗いにまつわることばを入れて、
クロスワードを完成させよう!

1				
8	☆	5		4
6		2		
9				
7	☆	3		

※すべてひらがな・大文字で答えてね

☆のついている
マスの文字を並べかえて
出てくる単語は何かかな?



★ 手洗いは、家に帰った時・トイレの後・ (ヨコ3) を
食べる前・ペットなどの (ヨコ1) をさわった時・
赤ちゃんの (ヨコ2) をかえた時など

★ 洗い (タテ6) が多いのは、手のこう・指の間・つめ・
手首・手のひらの (ヨコ7) など

★ 手洗いは、水だけでなく (タテ4) を使おう

★ 手を洗ったらせいけつなハンカチか (タテ5) でふこう

★ 入口や出口でさわる (タテ1) にはバイキンがいっぱい

★ しっかりと洗うコツは、せっけんを (ヨコ8) 立てて、
両手をよく (ヨコ9) こと

井田 梨穂

11月6日 練馬区立向山小学校 保健室より

体温が低くないですか?

ヒトの体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれています。
これより低いと、こんな症状が起こります。

- 手足などの末端が冷える
- 体がだるい ・疲れやすい
- むくみやすい ・集中力がない
- カゼなどをひきやすい



体温を上げたい人は

冷たいものを食べすぎない

バランスよく食べる

運動をする

お風呂は湯ぶねにゆっくりつかる

規則正しい生活をする

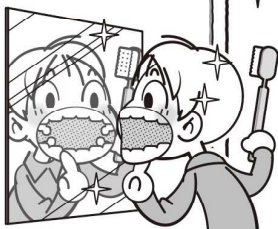
いらぬダイエットをしない

11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。
むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで
予防できますよ。

- 食べもののカスや
汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの
(歯垢) がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっ
ていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているとこ
ろはありませんか？

歯みがきが終わったら、
鏡の前でチェック！



目標は

今年中に 治療率 100%

春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要
と言われたのに、まだ終わってない人がいます。

今年中に治療してスッキリしましょう。

目指すのは治療率100%！

カゼは自然に治っていくけれど、
むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ！

11/15(木)に、秋の歯科健診があります。
歯みがきしてきてくださいね。

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

正しい姿勢

S. ときどき思い出して、
ピンッとね



理想的な座り方の基本は、
骨盤がピンと立っていること。
背骨が自然とS字カーブを描くので、
クッションのはたらきで、重い頭が
乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を
椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで
完成です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、
将来、体のどこかが痛くなるかも…

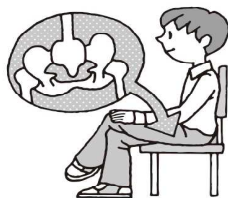
背中が丸い

重い頭が前に
出てしまいま
す。肩こりや
腰痛を引き起
こします



足を組む

股関節や
骨盤が傾
きます



そっくり返る

腰に大きな負担が
かかります。頭の
重さが首から背中
の筋肉にのしかかり、首や肩への負
担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支え
るので、肩の負担
になります。背中
はまっすぐですが、
重心は前に移動し
ます



ほおづえをつく

頭の重さを腕
で支えるので、
肘をつくより、
背中が丸まっ
てしまいます



足がブラブラ

足が床につか
ないと、踏ん
張ることがで
きず、骨盤が
不安定なまま
になります

