

# 保健だより

平成27年11月号 練馬区立旭丘小学校

急に寒くなってきました。くれぐれも、かぜに注意してください。朝から具合が悪い場合は無理をせず休んで様子を見てください。朝の健康観察をよろしくお願いします。

## 朝の健康観察のポイント

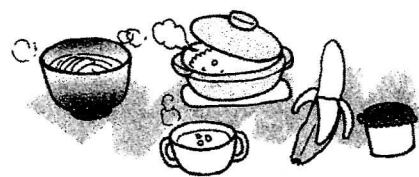
食欲・排便・顔色はいつもと変わらないか。いつもと違う時は体温を測り、熱が37度以上・頭痛・咳がある等の場合は、登校を控え様子を見てください。

**かぜ・インフルエンザ予防は 手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養です。**

## 手洗い



うがい



## 姿勢、気にしていますか

寒くなると姿勢が悪くなりがちです。歩くとき、椅子に座るとき、本を読むときなど正しい姿勢を意識して心がけてみましょう。背筋が伸びると体も心もすっきりしますよ。



おなかにぐっと力が入って、おしりからまっすぐ上に線をひいたところに頭があるなら、よい姿勢です。



だいたい1本の線でまっすぐつながっていれば、よい姿勢です。

## 11月8日は「いい歯の日」です。

10月に歯科検診がありました。お知らせを渡した人は、全体で45人でした。その中でむし歯の人は24人いました。治療中の人もいましたが、早めに治療しましょう。しっかり噛んで食べ、正しい歯みがきをして、いい歯を保ちましょう。



## 保健行事

11月17日 前日検診(5年) 午後1時15分～  
25日 就学時健康診断 午後1時15分～

持ってくる物 健康カード  
新1年生の健康診断です。

\*裏には「かぜを予防しましょう」があります。