

# ほけんだより

平成28年10月24日  
練馬区立豊玉東小学校  
保健室

がつ ほけんもくひょう  
10月の保健目標

め  
目をたいせつにしよう



朝ぼんの冷え込みが日に日に増してきました。体調もくずしやすい時期ですので、**早寝、早起き、バランスの良い食事**を心掛け、体調管理をしていきましょう。

## 【今月の感染症】

- ・マイコプラズマ肺炎
- ・みずぼうそう（水痘）
- ・おたふく（流行性耳下腺炎）
- ・流行性角結膜炎
- ・溶連菌感染症

9月に入ってから報告のあった感染症疾患です。保健室でも、発熱、腹痛、咳などの訴えがあります。無理をせず、早めに受診をしたり、休養をとったりしましょう。

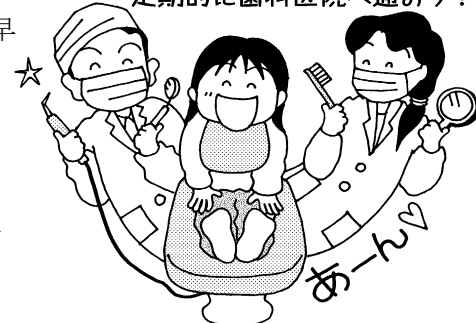
9月から、マイコプラズマ肺炎が数人出ています。咳症状がひかない場合は、必ず受診をしてください。一度診ていただいても、咳が治まらない場合は、再診をしてください。（練馬区内でマイコプラズマ肺炎による学級閉鎖も出ています。）

## 【11月13日（木）に秋の歯科検診を行いました】

むし歯のあった人や、歯垢、虫歯になりそうな歯がある人には、お便りがいっています。むし歯は自然には治りません。お便りのいった方は、早く歯医者さんに診ていただきましょう。

むし歯予防には、定期的に歯科を受診することや、ご家庭では、時々お子さんの仕上げみがきをしてあげることが大切です。「高学年になってもスキンシップを兼ねて、ぜひやってください。」と歯科校医の治田先生はおっしゃっています。歯の健康を大切に。

治療から予防へ…  
定期的に歯科医院へ通おう！

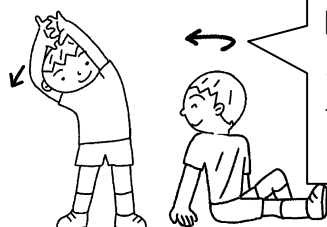


## 【お子さんの姿勢、大丈夫ですか？】

物を書いたり読んだりする時、勉強や食事、テレビを観たりする時の様々な場面でのお子さんの姿勢・・・気になることはありませんか？

肘つきやおづえをつく・背骨が曲がって机面と目の距離が近い・椅子にきちんと腰掛けず足を挙げたり投げ出したりしている様子はありませんか？

集中するといつのまにか姿勢が崩れてしまうことはよくあります。そんな時は、時々姿勢を直すように心掛けましょう。姿勢は全身の健康につながります。“読書の秋、スポーツの秋”です。よい姿勢を意識して、目によい読書の仕方や体によい運動をすすめていきましょう。



同じ姿勢をしていると体も負担を感じます。時々、体をほぐしましょう。

読書や勉強時の姿勢も意識しよう。



