

平成30年11月5日
練馬区立下石神井小学校
校長 境野 宏樹
養護教諭 榎本 弘子

かぜに負けないからだをつくろう！

ずいぶん風が冷たくなってきました。まだ、寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。からだの調子が崩れると、ウイルスや細菌はからだの中に入りこみやすくなります。日頃から手洗い、うがい、睡眠、からだを動かすことを心がけましょう。



11月8日は“いい歯の日”よくかんで食べよう



よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

© 少年写真新聞社 2018

10月感染症情報（出席停止）

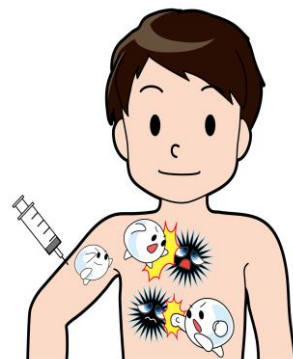
- | | |
|--------------|--------------|
| ・溶連菌感染症・・・9人 | 水ぼうそう・・・4人 |
| ・感染性胃腸炎・・・3人 | インフルエンザ・・・1人 |

10月下旬より、発熱・頭痛・腹痛等で早退する児童が増えています。朝に体調の確認をお願いいたします。

○インフルエンザの予防接種はお早めに！

インフルエンザ予防接種を受けておくと、もしかかったとしても症状もひどくならず軽くすみます。予防接種は受けた2週間後から約5ヶ月間程度、効果があります。（例えば、11月中旬に受けると効果は、12月から4月ころまで続きます）

予防接種を打てば、インフルエンザにかからないわけではありません。日頃の「手洗い」「うがい」が大事です。



1 1月の保健目標 「よい姿勢で生活しよう」

●よい姿勢をしてみよう

すわ とき
座っている時（ピン、ペタ、グー）

〔背中ピン、足の裏ペタ おなかグー〕

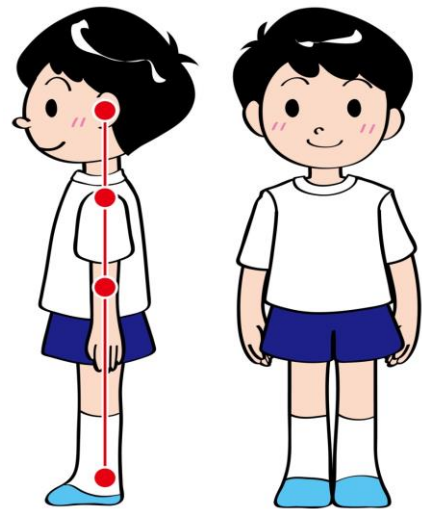
- ① 背筋を伸ばし、背もたれに背中をもたれかけない。
- ② 足の裏全体を床につける。
- ③ 机と体の間は、にぎりこぶし1つ分くらいはなす。
- ④ 本を読むときや字を書く時は、肘をついたり、ほおづえをついたりしない。



た とき
立っている時

〔身長計にのって身長を測る時の姿勢〕

- ① 耳・肩・腰が一直線になる。
- ② 軽くあごをひいて、胸を開いて背筋を伸ばす。



●よい姿勢で生活しよう

しせい ころ
姿勢と心

◎脳は姿勢の信号に合わせた心をつくります。よい姿勢になると・・・。

前かがみでうつむきがちな姿勢でいると何事にも自信がもてない暗い気持ちになりやすいです。胸をはった姿勢は見た目によいだけではありません。背筋をピンと伸ばしてみましょう。どんな気持ちになるでしょう。



◎何事にも積極的に挑戦しようという気持ちがわいてきます。

よい姿勢も悪い姿勢も、その姿勢の信号が脳に伝わり、脳は信号に合わせた心をつくるからです。

姿勢は習慣です。よい姿勢を毎日続けましょう。

