

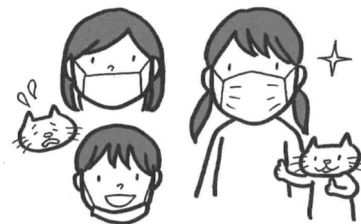
ほけんだより 11月号

令和6年10月31日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 小平 かなめ

寒さ対策と、感染症予防を心がけよう!

秋が深まり、だんだんと寒くなってきました。まだ寒さに体が慣れていないこの時期は、上着や手袋などを上手に使うて過ごしましょう。

また、地域ではインフルエンザや手足口病、マイコプラズマ感染症などが流行しています。毎日の健康観察や手洗い、咳エチケット、換気などの感染症予防を意識して取り組んでいきましょう。



寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

保護者のみなさまへ

◆ 本日(10月31日)、秋の歯科検診を行いました

所見のあった方にはお知らせをお渡します。お早めの受診をお願いいたします。春の定期健康診断とは異なり、欠席したご家庭にお知らせは渡していませんが、欠席の場合は、定期的な受診をおすすめいたします。

12月までです!

春の歯科検診で欠席した方の受診後には「よい歯のバッジ」をお渡ししています。

◆ 毎日の感染症予防、毎朝の健康観察にご協力ください

寒い冬が近づき、様々な感染症の流行の時期がやってきます。手洗い、咳エチケットなどの感染症予防や毎朝の健康観察を丁寧をお願いいたします。なお、感染拡大防止の観点から、体調が悪い場合には、ご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。

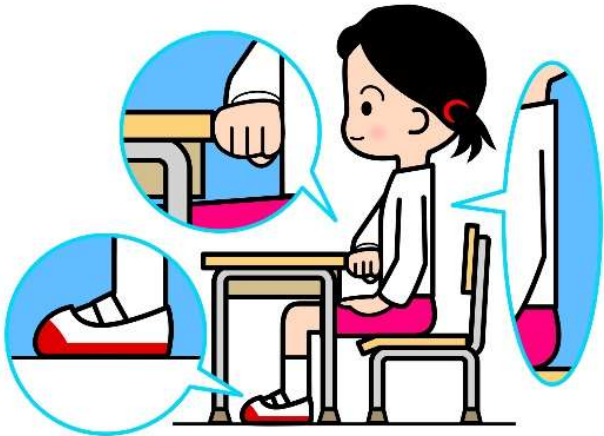


11月のほけん目標：姿勢を正しくしよう

教室で背中が丸まっている人や、背もたれに寄りかかっている人を見かけます。またポケットに手を入れながら歩く人も見るようになりました。姿勢は、成長期に時間をかけて作られていきます。

骨や筋肉が成長している今だからこそ、よい姿勢について知り毎日の生活で意識してみましょう。

よい姿勢「ぐー・ぺた・ぴん」

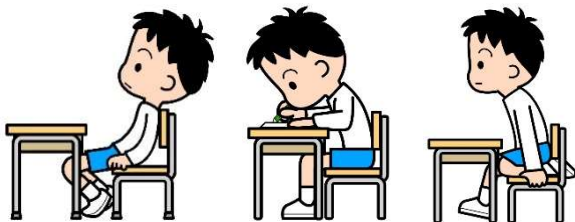


机から「ぐー」1つ分あける
足は床に「ぺた」とつける
背筋が「ぴん」とのびている

よい姿勢でいると…?

- 骨や筋肉が強くなる
- 集中できる
- 体のはたらきがよくなる
- つかれにくい

このような姿勢になっていませんか？



悪い姿勢を続けていると…?

- 背骨が曲がってしまう
- 視力が下がる
- 内臓のはたらきが悪くなる
- 頭や肩が痛くなる

★学校でもお家でも、よい姿勢でいよう！

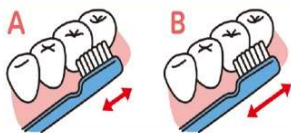
11月8日は、「いい歯の日」です！

いい歯にしよう！
歯みがきミニ

Q&A

Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく



Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

- A: こきざみに動かす
- B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…？

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…？

- A: なおせる
- B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

- A: 1か月に1度くらい
- B: 3か月に1度くらい

