

ほけんだより

平成30年11月7日
 練馬区立 泉新小学校
 校長 米田 典子
 養護教諭 須永 愛

校庭の木々も少しずつ色づいてきました。例年よりもこの時期の気温が高く都内では桜が咲いているところあるみたいです。しかし、ここ最近では気温もだいぶ下がり、最高気温と最低気温の温度差がとてもあるので体調を崩す人も多くみられます。また、これからの季節インフルエンザや/ロウウイルスが流行し始めます。感染しないように1人1人が予防しましょう。

みなさんはできていますか？チェックしてみましょう！



バランスのよい食事をする

日頃からの食事でバランスよく栄養をとりましょう。とくにビタミンCはかぜのウイルスに対する、抵抗力を高めるといわれています。

十分な睡眠をとる

睡眠がとれていないと疲れもたまりやすくなります。

運動して体力をつける

日頃から適度な運動をしてかぜのウイルスに負けない体力をつけましょう。

手洗い・うがいをする

外から帰ったらまずは手洗い・うがいをする習慣を付けましょう。朝起きてからや、ご飯を食べる前にも効果があります。

今からしっかり
かぜよぼう
風邪予防をしよう

部屋を保湿する

空気が乾燥すると、のどの粘膜の免疫力がさがります。加湿器がないときは、ぬれたタオルを部屋に干したり、換気をしたりしましょう。

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。

食べもののかす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すか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！

11月10日は
トイレの日

小さな思いやりで
ピカピカトイレ

一度にたくさんのお手洗いは、ペーパーを流すと詰まってしまうので、気を付けてね。

トイレからでるとき
ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな？
- ・汚していないかな？
- ・ゴミは落ちていないかな？

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう



からだ 体からのおなごい

おこせ 猫背で歩いているAさんの体から
「助けて〜」という声が・・・

のう
Aさん

からだ 体が曲がると、けつえき なが 血液の流れが悪くなり、
全身に届く酸素が少なくなるよ。あたま 頭がぼ
ーっとするし、しゅうちゅうりょく 集中力もなくなるよ。



かた 肩
こし 腰

きんにく 筋肉に負担がかかったり、ほね 骨がゆがんだ
りして、だんだん 痛くなってくるよ。

ないぞう
内臓

なか お腹が押されると、ほくたち内臓のはた
らきが悪くなって、べんぴ 便秘や、げり 下痢になる
こともあるんだ。

おこせ 猫背はかっこ悪いだけ
じゃなく、けんこう 健康にもよ
くないんだね。



ほけんしつまえ 保健室前でせほね 背骨が曲がっているかチェックしてみよう！



あし 足ふみ後の足の位置でせほね 背骨がどんな風に曲がっているのかがわかるよ！



あなたのせほね 背骨は
まえ 前ねじれ？
ひだり 左まがり？
みぎ 右まがり？
うし 後ろまがり？
ひだり 左ねじれ？
みぎ 右ねじれ？



11/21 インターネット記念日

アメリカでインターネットの元になるARPAネットの実験が
始まった日。近年、ネット依存症が問題になっています。なか
でもゲーム依存症については、WHOが病気として認定しまし
た。「他の活動よりゲーム優先」「悪影響が出ててもゲームを続
けてしまう、制御不能」など…ドキッとした人はいませんか？

11/23 勤労感謝の日

本来は、その年のお米などの収穫をお
祝いする新嘗祭の日。今日食べたご飯一
つとっても、お米や食材を作った人、そ
れをお店に運んだ人、販売した人、それ
を買って料理を作ってくれた人など、た
くさんの人が関わっています。そんなこ
とに、ちょっとだけいねいに、思いを
馳せる日にするのもいいですね。

