

ほけん だより 11月

令和5年11月1日
手良小学校 保健室

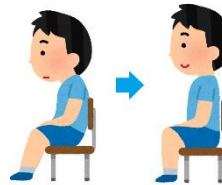
少しずつ気温の低い日が多くなり、冬の気配を感じる季節になってきました。手良小学校の子どもたちは、寒さに負けず毎日元気よく外で体を動かしています。しっかり体力をつけることは、体調管理にとっても大切なことです。また、寒さ対策として、ただ厚着をするのではなく、シャツを着る、首・手首・足首を温めるアイテムを身に着けるなどの工夫も大切です。



★元気にすごそう！ 11月の「いい日」★

11月1日 いい姿勢の日 よい姿勢をしていると いいことがいっぱい😊

- 運動能力が向上する
- 呼吸がしやすくなる
- 疲れにくい
- 代謝が上がる
- 集中力アップ
- 身体の不調を予防できる
- よくかむことができる
- 気持ちが落ち着く



★イスに座るときのポイント★

- ①あごを引く
- ②背筋を伸ばす
- ③椅子に深く腰をかける
- ④おへその下に力を入れる
- ⑤足を床につける

11月8日 いい歯の日 固いものがかめない、なかなか飲み込めない子が増えてきています…

*よくかむことのメリット

- 味覚の発達
- おむし歯や歯周病の予防
- 言葉の発達
- 脳の発達
- 歯の発達
- がん予防
- 胃腸の働きの促進
- 肥満防止



★口呼吸ではなく鼻呼吸にすると★

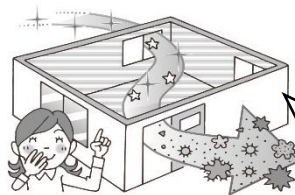
- *感染症などの病気の予防
- *唾液がたくさん出て口の中が清潔

★口を閉じるために鍛えよう★

- あいうべ体操、パタカラ体操、早口言葉、大きく口をあけて笑う・歌う など

11月9日 いい空気の日 換気をすると いいことがいっぱい😊

- 細菌やウイルスを外に出す
- においや湿気がとれる
- 新しい空気が入る
- 頭がすっきりする(集中力があがる)



★換気のやり方★

空気の「入口」と「出口」ができるように2か所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

11月10日 いいトイレの日 トイレ掃除は苦手な子が多いです…おうちでも、ぜひトイレ掃除の経験を!

- トイレペーパーのムダ使いはやめましょう
- トイレペーパーがなくなったら取り替えましょう
- 感染症予防のためにフタを閉めて流しましょう
- 学校は自動で流れません。きちんと流しましょう
- 汚れていたらトイレペーパーでふき取りましょう
- トイレに入ったあとは、きちんと手を洗いましょう



★トイレ清掃のやり方★

手良小学校では清掃時に便座ふき取り用のシートを使用しています。高学年になるとトイレ掃除があるので、便座、便座の裏側、フタ、便器周りの床など、おうちでもシート等でふき取る掃除をお子さんと一緒にしてみてください!

★感染症予防について★

全国的にインフルエンザが流行しています。市内の学校でも多くの罹患報告があります。本校では10月後半に、のどの痛みや咳の症状で欠席する児童が多くみられました。マスクは症状に合わせて着用(準備)をお願いします。免疫力を高めておくために大切なことは『食事・睡眠・体力』+『よく笑うこと』です!!

意外と見落としがち?!
接触感染



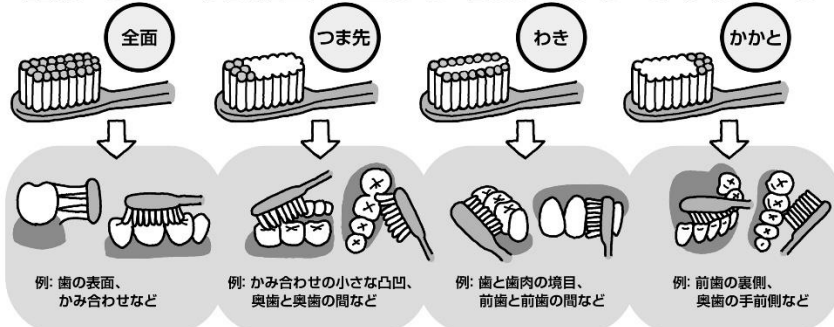
手洗いで意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

★歯科検診があります★

11月6日(月)に歯科検診があります。朝は忘れずに歯みがきをしてきてください。

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



★7つのまちがいをさがそう★

