

ほけんごまり 11月

令和6年10月31日
No. 8
日進小学校保健室



おうちの人と一緒に読みましょう。

11月の保健目標

「姿勢を正しくしよう」

勉強をする時や、タブレット等を使用する時の姿勢を振り返ってみましょう。背中が丸くなっている人、肘について授業を受けている人はいませんか？姿勢が悪いと首や肩のコリ、腰痛、疲れ目などの原因にもなるため注意が必要です。今のうちから正しい姿勢を意識して生活しましょう。

【タブレットで作業するときの姿勢】



タブレット画面と目の距離は30cm以上に



タブレットに角度をつけると視線が上がって背すじものびやすい

【スマホを見るときの姿勢】

スマホは目の高さに近い位置にして30cm以上離す



スマホを持った手をもう一方の手で支える

背すじをのびす



寝転がって見ない！

携帯ゲーム機を使うときも注意することは一緒です。

人の頭は意外と重い！！

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2リットルのペットボトル1.5本分）と、なかなかの重さがあります。

正しい姿勢の時は、背骨、首、肩、背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭に前に突き出す猫背では、首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこってしまいます。



★猫背にならない座り方★

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋をのびす。
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする。



つづけていますか？

「せきエチケット」

① 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



② とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



③ マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



今年も風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症が流行する時期がやってきました。日進小では、現在マイコプラズマ感染症や、せき、発熱などの風邪症状で欠席する児童が増えてきています。

「せきエチケット」は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症にかかった（疑いがある）ときに、お互いにつかないようにするための、思いやりのマナーです。感染症の広がりを防ぐためにも、せきやくしゃみが出ているときは、「せきエチケット」を心がけるようにしましょう。

11月8日は「いい歯の日」

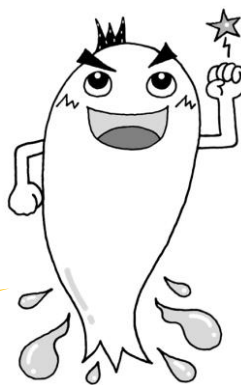
よくかんで、だ液（つば）が出ると、良いことがたくさん！

消化をたすける！

食べ過ぎをふせぐ！

むし歯をふせぐ！

口の中をきれいにする！



最近、給食中に「魚の骨がのどにささった！」と言って保健室に来る人が何人かいました。よくかまずにあわてて飲み込んでしまう事も原因の一つです。魚を食べる時は、一口の量を少なめにして、よくかむことで骨の存在に気づき、飲み込む前に口の中から出すことができますよ。

11月の保健行事

28日（木）学校保健委員会
（8020歯の健康教室）

保護者の方へ

秋の歯科健診が終わった学年から、むし歯等があったお子さんへ「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」（ピンクの紙）をお渡ししています。お知らせを受け取りましたら必ず歯科医を受診し、治療の結果を担任までお渡してください。