☺お子さんと一緒に配信のたよりを確認しながら、健康・安全に関してお話する時間を作ってください☺

おうちのひとといっしょによみましょう



ほけんだより

精義小学校保健室　第9号

ロイロノートにも配信して
います！

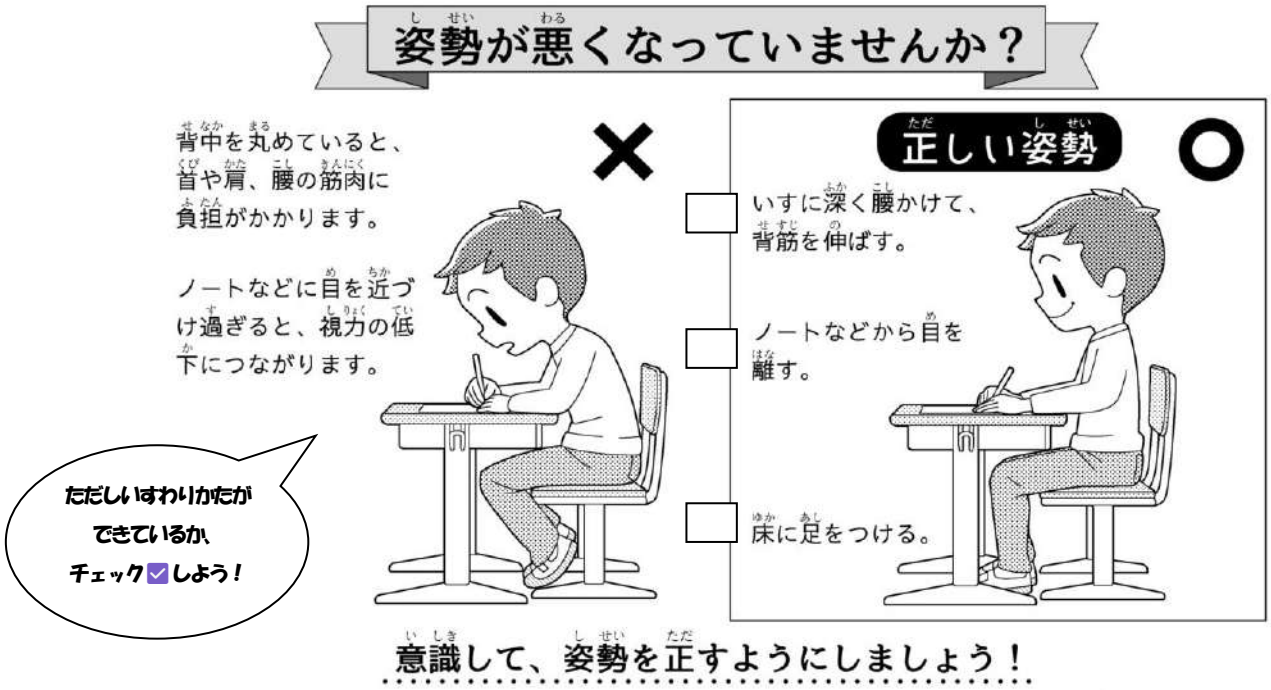
体調を崩していませんか？

１日の寒暖差が激しくなり、風邪気味かな？というひとが増えています。せっけんをつかったてあらいや、こまめなうがい、十分なすいみんと栄養に気を付けて、寒さとウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。



≪11月保健目標≫　姿勢を正しくしよう

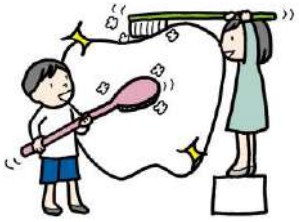
勉強するときやタブレットなどを使用するときの姿勢を振り返ってみましょう。背中がまるくなっている、肘をついているなどのくずれた姿勢を続けると、体全体のゆがみにつながり、肩こりや腰痛、頭痛、疲れ目などの原因にもなるため注意が必要です。



姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身に付いてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉が成長途中にある今、気をつけて「正しい姿勢」を習慣付けるようにしましょう。

うらめん
裏面もあります →

11月8日は、「いい歯の日」です



いつまでも美味しく、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで食べることは、**「消化を助ける」「食べすぎ防止」「むし歯予防」「脳を活性化」**など様々な効果が期待できます。しっかりかんで丈夫で健康な歯を維持しましょう。



歯垢や歯肉炎の原因の多くは、歯みがきが上手にできていないためです。**みがき残しやすい場所を注意しながら、自分の歯ならびや歯のかたちに合ったみがき方ができるといいですね。**

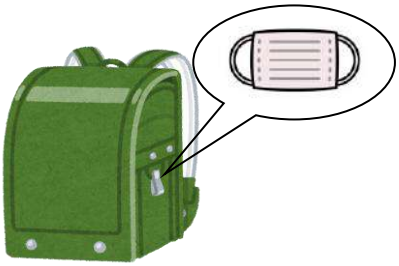
給食後のはみがきに取り組んでいます。週末にはみがきセットをもちかえっていますので、歯ブラシの毛先が開いていないか確認をお願いします。学校の検診は年１回です。丈夫で健康な歯を保つためにも、定期健診をこころがけましょう！



季節の変わり目です。体調に気を付けて過ごしましょう。

気温や湿度の変化、季節の変わり目のため、咳がでる、のどがいたい、アレルギー症状の発症、皮膚のかさつき、唇の荒れなど、体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活・てあらい・うがいをこころがけ、体調を崩しているときは、早期回復のためにも、家でゆっくり休養してください。





咳が出るときやのどのいたみがあるときは、マスクの着用を推奨しています。マスクは必要なときに使えるように、ランドセルに用意をお願いします。

※給食当番でマスクを忘れる人が多くいますので、マスクの持参にご協力お願いします。