



2022. 10. 31

大洲小学校 保健室

No. 8

大洲小 HP からも

ほけんだよりが見えます！

11月の保健目標

正しい姿勢で生活しよう

みなさんは日ごろから、「姿勢」に気を付けて生活をしていますか？先生に注意をされることはあっても、自分で意識をして立ったりすわったりしている人は少ないのではないのでしょうか。姿勢が悪いと、どのようなえいきょうがあるのでしょうか？

こんな姿勢の人、いませんか…？

①ほおづえをつく

ほおづえをつく、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯ならびが悪くなります。



②よりかかる

いすの背もたれに、かたや頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負たんがかかります。



③足をぶらぶらさせる

足をぶらぶらさせていると、しっかりと学習に集中することができません。



④足をくむ

足をくむと骨ばんがゆがんで、こしがいたくなったり、おしりの筋肉が低下して体のバランスが悪くなったりします。



やってみよう！よい姿勢のポイント

いすに深く座り、背すじを伸ばそう！



両足は床にピタッとつけよう！

目はノートから 30cm 程(手のひらを広げて2つ並べたくらい)はなしましょう。

机とおなか、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分！



はやねはやあき・あさごはん・すっきりウンチ、できていますか？

11月10日は「いいトイレの日」です。ウンチは、腸が動き出す朝ごはんの後にするとよいと言われています。朝はゆっくりトイレができる時間を作り、すっきりウンチをしてから学校に来ましょう！

すっきりウンチをだすには…

*「食物せんい」の多い食品を食べる *水分をこまめにとる *運動をする



保護者の皆様へ



歯科衛生士さんによる歯科指導を行います



4月の歯科検診の結果、要治療者（むし歯、歯垢、歯肉炎）と歯科検診未受診者に受診勧告書をお渡ししました。その中で、今現在未治療・未受診である児童を対象に歯科指導を実施します。対象のご家庭は、後日配付する別紙案内をご覧ください。

【日時】11月25日（金）昼休み 13:10～13:35

第2回メディアチャレンジのお知らせ

11月28日（月）～12月4日（日）は第2回目のメディアチャレンジです。前回のチャレンジカードからは、具体的な“我が家のメディアルール”が設定され、日頃からルールをきちんと守っているお子さんの様子が伝わってきました。一方で、期間の多くを「△」や「×」で評価をしているお子さんも見受けられます。そこで、第2回目のメディアチャレンジでは、各家庭で前回のチャレンジ期間の様子や普段の様子を振り返っていただき、ぜひ、お子さんが守れるルールをお子さんと話し合って決めることを意識をしていただくと、チャレンジ期間がより有効なものになると思います。

ルールは、「しっかり」守ることが大切

（R3年度学校保健委員会「メディア依存症について～メディアが心と体に与える影響～」田村実先生のお話より）

メディアルールは、ゲームなどを使わせないためのものではなく、“がまんする力”を育て、身に付けるためのものです。「ほしい」・「したい」という気持ちに自分でブレーキをかけ、おうちの人と一緒に立てたルールを「だいたい」ではなく「しっかり」守ることを繰り返すことでがまんする力が強くなり、しんのある子に育ちます。



インフルエンザと新型コロナウイルス感染症について

いつも校内の感染症予防対応についてご理解とご協力をいただきありがとうございます。

コロナ禍以前はこの時期になると市内でもインフルエンザの罹患者が発生し始めました。ここ2年間は年間を通して流行の拡大は見られませんでした。手洗い等の基本的な感染症対策が施されている結果だと考えられます。心配されるのは、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行です。症状が似ているだけ判断や対応が難しいですが、予防方法は変わりありません。これから流行の時期を迎えるにあたり、体調不良者の保健室対応などにおいて、学校でも引き続き気を引き締めて対応にあたっていきます。ご家庭でも、お子さんの体調管理をよろしくお願いいたします。



教室の換気に伴う、服装の工夫について

感染症対策として、教室内は常時換気に努めています。秋が深まるにつれ、教室内の室温が下がることが予想されます。お子さんの服装の工夫にご協力をお願いいたします。パーカーやカーディガン等の羽織物が1枚あると暑さ寒さを調整でき、便利だと思います。

