

ほけんだより 11月

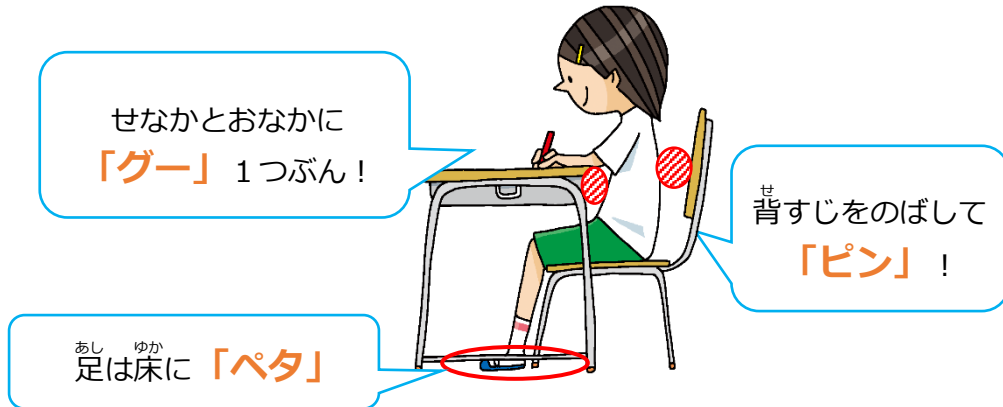
鴻巣中央小学校保健室 令和6年11月 家庭数

木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手あらいや歯みがきなどは、早く終わらせようといいい加減になってしまいがちです。そういうときこそ意識していねいにやっていきましょう。



できていますか？ よい姿勢は「グー・ペタ・ピン」！

みなさんはいつでも正しい姿勢でいることができますか？
授業中の教室をのぞいてみると、せなかがグニャ〜と曲がっていたり、背もたれに寄りかかって足をブラブラさせていたりして、わるい姿勢をしている姿が目につきます。わるい姿勢がつづくと、直すのが大変なだけでなく、体にさまざまな影響が出てきます。「グー・ペタ・ピン」をおぼえて、いつもよい姿勢でいられるようにしましょう。



こんなわるい姿勢をしていませんか？



ほおづえ



せなかが丸い



足組み



せなかグニャ〜



そっくり返し

わるい姿勢がつづく...

- わるい姿勢のクセがついて、背骨もゆがんで曲がってしまいます。
- 肩こり、頭痛、腰痛の原因となります。
- 内臓を圧迫する（押さえつける）ので、胃や腸のはたらきが悪くなります。
- ノートや本と顔を近づけすぎると、視力が下がる原因となります。
- ほおづえをついていると、あごがゆがんだり歯並びが悪くなったりします。

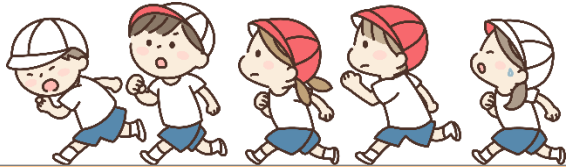
わるい姿勢は疲れやすいので、授業に集中できなくなるよ



もうすぐ持久走記録会！

持久走は、心臓や肺がきたえられ、持久力がつくとてもよい全身運動です。最後まで走りきることで達成感や満足感を味わうこともできます。

本番にこれまでの練習の成果や自分の実力が出せるように、がんばってくださいね！



前の夜の夜ははやくねる

ねがすくは体調不良の大敵！

走る2～3時間前には朝ごはんを済ませておく

朝ごはんは消化の良いものを食べる

食べすぎ・飲みすぎにも気をつけよう

朝トイレの時間をつくって、排便を済ませておく

おなかが痛くならないようにそなえよう

準備運動をしっかりとる

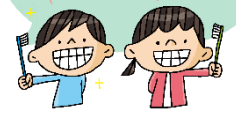
体温を上げて、体の緊張をほぐそう

めざせ！

結の子むし歯0(ゼロ)！

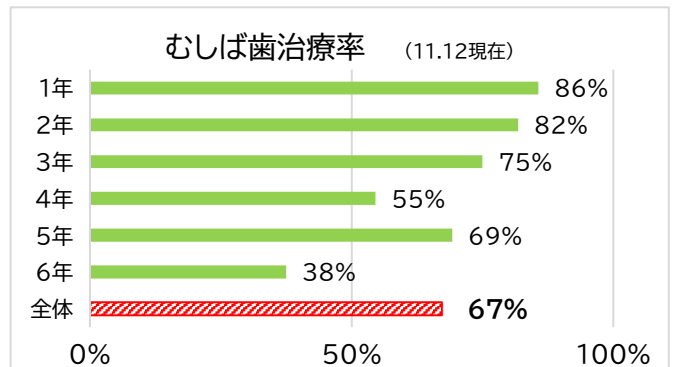


むし歯0まで
あと19人！



中央小では、39人の治療が終わりました。まだ19人の人がむし歯の治療を終えていません。コツコツと治療に通うのは大変ですが、治療が完了するまで通院をしましょう。

受診後には、医療機関で受診結果を記入後に、学校まで必ず提出をお願いします。



寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかりと手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

持久走前健康調査のご協力ありがとうございました。元気に完走できるよう、記録会当日までのあいだ、健康面でもご家庭のサポートをよろしくお願ひいたします。

11月に入り、朝晩と日中の寒暖差が大きい日が増えてきて、咳をするお子さんが多くみられます。インフルエンザやマイコプラズマ肺炎等も心配される季節になります。引き続き朝の健康観察をよろしくお願ひいたします。

