

ほけんだより 11月

平成28年10月31日

日立木小学校
保健室

季節は秋から冬にかわりはじめています。

だんだんと冷たい風がふくようになってきました。そろそろ『かぜ』もはやりだす頃です。食事・運動・睡眠の3つの柱を大切にすることに心がけましょう。



11月の保健目標
姿勢を正しくしよう

良い姿勢は、背骨をのぼすことから

背骨は、まっすぐではなく緩やかにカーブしています。これによって頭を支える体の負担を分散させ、ジャンプしたり走った時の衝撃が直接脳に伝わらないようにしているのです。背骨がゆがんでしまうと体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなったりして、勉強にも集中できなくなってしまう。自分の姿勢を確認しましょう。

◆立っているとき◆

鏡から見たとき

背骨がまっすぐなカーブを描いて、くまなく伸びている。木の上で立つと、つらがる。よい姿勢です。

姿勢をチェックしてあげよう

◆座っているとき◆

いすにこしかけたとき

自分の背骨がまっすぐなカーブを描いて、くまなく伸びている。木の上で立つと、つらがる。よい姿勢です。

●背骨がまっすぐなカーブを描いて、くまなく伸びている。木の上で立つと、つらがる。よい姿勢です。

11月の保健行事

11月1日(火)内部被ばく検査

2年(1・2校時)・4年(3・4校時)・6年(5・6校時)

11月2日(水)内部被ばく検査

1年(1・2校時)・3年(3・4校時)・5年(5・6校時)

* 教員が引率し、バスで学校から各病院へ行き検査を受けます。

* 欠席すると、学校で引率ができなくなる場合があります。

(保護者が各病院に連絡し、検査を受けるようになると思います。)

11月7日(月)～11日(金)朝食摂取100%運動週間

* 学校で朝食の状態(主食・主菜・副菜・汁物を食べてきているか)を記入します。栄養のバランスを考えて朝ごはんを食べましょう。

11月4日(水)給食試食会 12:00～

* 申し込まれたクラスでご試食ください。

11月16日(水)・17日(木)・21日(月)小児生活予防検診事後相談会

* 要医療・要保健指導に該当される方へは、お知らせをいたします。

* お子様の個別相談の日時に合わせご都合のよい時間帯をご予約ください。

むし歯の治療は、終わりましたか？

まだ治療が終わっていない人は、早めに治療しましょう。

むし歯は、治療しなければ治りません。

必ず受診してください。

