

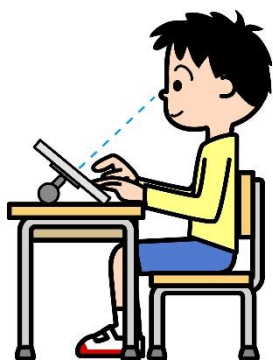
ほけんだより 11月

令和5年11月2日
横浜市立舞岡小学校
校長 田中 秋人
養護教諭 鎌田優季菜

11月に入り、朝や夕方はとても肌寒くなってきました。どんな服装をしたらいいか迷ってしまう季節ですね。脱ぎ着しやすい服装で、調節しましょう。

10月の運動会が終わり、12月のマイコンサートへと行事が続いていきます。「早ね、早起き、朝ごはん」を意識して体調を崩さないように気をつけましょう。

今月の保健目標 よい姿勢で生活しよう。



【姿勢をよくするとよいこと】

- ・内臓が圧迫されないので、食べ物の消化がよくなる。
- ・脳に酸素が届きやすくなり、集中力が上がる。
- ・姿勢がいいと見た目がカッコよくなる。
- ・タブレットなどの画面から離れるので、目に優しい。
- ・体幹がきたえられ、体のバランスを保ちやすくなる。

目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねぞえ」をさける



ときどき休む
じかん
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



けが防止集会を行いました

10月26日(木)、保健委員会がけが防止集会をテレビ放送で行いました。舞岡小学校で多いけがについて、グラフでまとめて説明したり、劇で紹介したりしました。

一人ひとりが気をつけて行動することによって、けがを減らしていけるといいですね。



11月の保健行事

このか
もく
9日(木)
にち
もく
16日(木)

し
か
けんしん
ぜんがくねん
歯科検診(全学年)
しゅうがくじけんこうしんだん
就学時健康診断



あさ
は
朝の歯みがきを
わす
れずに!

きょう なん ひ 今日は何の日？「いい〇〇の日」

1が2つ並ぶ11月には「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。その中でも体や健康にまつわる記念日を紹介しします。この機会に体や健康について考えてみましょう。

11月8日は
「いい歯の日」

舞岡小学校ではむしろ歯がある人は少なくなっていますが、歯肉の状態が心配な人がいます。右のイラストでチェック！

歯周病をふせごう！歯周チェック

《健康な状態》

《歯周病かも》



- 薄いピンクの色
- 三角形に見える
- 引き締ま、といて硬い

- 赤、ぼい色をしている
- 乳みがあってぷぷしている
- 歯と歯肉の間にプツクがたまっている

11月10日は
「いいトイレの日」

【トイレを使った後のチェックポイント】

次に使う人のために

- ・きちんと水を流しましたか？
- ・トイレットペーパーは落ちていないですか？
- ・便器の周りは汚れていないですか？

きれいに！+



11月12日は
「いい皮ふの日」

空気が乾くこの時期は皮ふがかさかさになったり、かゆくなったり、乾燥肌が気になります。お風呂上がりには保湿クリームを塗ったり、ハンドクリームを塗ったりすることがおすすめです。



感染症が流行しやすい季節です

体温計のさし方、どっちが正しい？

- ① ななめ上からさす ② ななめ下からさす



こたえは②です。体温計の先をワキのくぼみのまん中に、ななめ下から少し押しあげるようにして、さします。その後、ワキをしっかり閉じましょう。



こんな人が大好き！

かぜやインフルエンザのウイルスは、こんな人たちが大好きです！

- うがい・手洗いをしない
のどや手には菌やウイルスがいっぱいいます。
- 食べ物の好き嫌いがたくさんある
栄養バランスがたより、免疫力がつきにくくなります。
- 夜更かしが好き
体が休まらず、次の日も疲れが残ったままです。
- 部屋の換気をしない
ウイルスいっぱい空気を吸い、体に取り込むことになります。