

保健だより



令和元年 11月 流山市立南流山小学校

日が落ちるのが早くなり、冬の訪れを感じますね。寒いと思った時に、もう一枚羽織ることができるように、温度調節ができる服装をしましょう。またこれから風邪やインフルエンザが流行る季節です。手洗いをこまめにし、元気に過ごしましょう。

11月の保健目標① かせの予防のしかたを知ろう。

かせのウイルスは

こんな子たちが大好き!?

- 手を洗わない子
- 夜ふかしをする子
- 運動をしない子
- 食べ物に好き嫌いのある子



かせのウイルスは、こんな子たちが大好きです。手について体の中に入ることができますし、夜ふかしをしたり食べ物の好き嫌いがあったり、また運動をしなかつたりすると、ウイルスに勝つ力が強くならないからです。かせをひかないためにも、毎日の過ごし方を考えてみてくださいね。

かせが流行る季節の前に
ていこうりよくアップ
からだの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



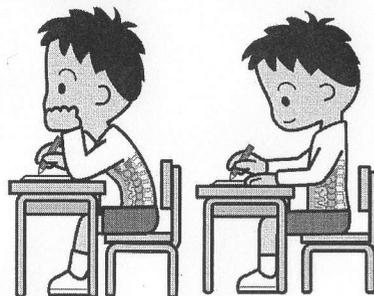
予防接種

11月の保健目標② 正しい姿勢を身に付けよう。

姿勢を正して! からだからのおねがい

悪い姿勢

正しい姿勢



体が曲がると、血の流れが悪くなって、届く酸素が少なくなるよ。集中力がなくなるんだ。

お腹が押されると、ぼくたちの働きが悪くなって便秘や下痢になることがあるよ。

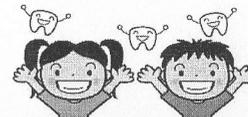


胃腸

背中を丸めていると、健康に良くないことがわかりましたね。

11月8日は、

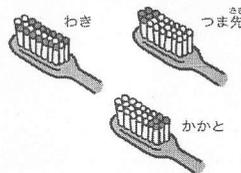
いい歯の日



じょうずな歯みがきで、いい歯に!

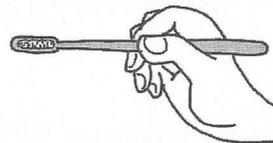
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



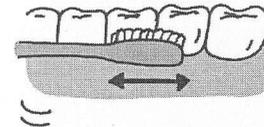
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がる程度)のみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさなくて、歯1~2本ずつ小さくみがく。



11月の保健行事

11月13日(水) 脊柱側弯症 二次検診 5年該当者
14日(木) RDテスト 2年・5年

(口の中の様子を調べるテスト)