

ほけんだより

令和元年11月5日
流山市立小山小学校
保健室



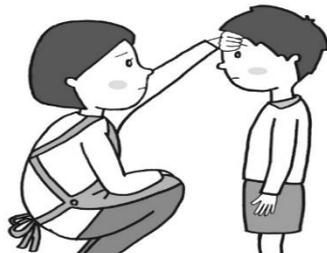
日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。体が寒さになれていなくて、かぜをひいてしまった人もいるのではないのでしょうか。これからかぜ・インフルエンザなどの「感染症」が増え始める季節です。具合が悪くなったら、早めに病院でみてもらう、無理をせずおうちで休む、そしてまわりの人にうつさないようにすることを心がけましょう。

持久走大会があります!

元気に走るために

①～学校に来るまで

食事とすいみんをしっかりとりましょう。登校前には、熱や体の痛み、だるさはないかなど、体調を必ずチェック。参加（登校）がむずかしいようなら、無理をせず休みましょう。



②～スタートするまで

走る前には靴をチェック。こわれていないか、しっかりひもをむすんだかなど、ケガの予防につなげます。準備運動をしたら、気持ちを落ち着けてスタートを待ちます。



③ゴールした後～

すぐには立ち止まらず、小走りから歩きへ、だんだんとスピードをおとします。整理運動も忘れずに。夕食を必ずとり、ゆっくりお風呂に入るなどして体をリラックスさせ、早めに寝ましょう。



RDテストを行いました

10月16日に5年生のRDテストを行いました。

RDテストとは、口の中にあるむし菌の数が多か少ないかを調べるテストで、その日の口の中の様子を調べて、歯みがきや食事、おやつを取り方を見直すことを目的としています。

RDテストと一緒に歯みがき指導も行いました。染め出し液を使って、歯をピンク色に染めて、どんなところがみがき残しがあるのかを知り、歯みがきのしかたを学びました。また、学校歯科医の平原先生からお話をいただき、歯みがきの大切さを知ることができました。11月は2年生を予定しています。



よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中と背もたれの間はにぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、眼はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



- いすに深くすわり背筋をのばします。
- 背もたれには寄りかかりません。
- 両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていないかったら、直してもらいましょう。

～おうちのかたへ～

感染症の流行する季節が近づいています。ご家庭でもお子様の健康観察を注意深くしていただけますようお願いいたします。また、以下のことについてご協力をお願いいたします。

- ◎1人1枚エチケット袋を持参してください。ご家庭でも使い方の確認をお願いいたします。
- ◎病院で「インフルエンザ」等と診断された場合は学校までご連絡ください。インフルエンザや感染性胃腸炎は出席停止となりますが、欠席にはなりませんので安心してお休みください。治癒証明は必要ありません。感染症により出席停止期間が異なります。登校については必ず医師に確認ください。