ほけんだより 11月

令和8年11月
南大東小中学校
No.7

保健目標　姿勢を正しくしよう

だんだん日が暮れるのが早くなり、朝や夜はすずしくなってきましたね。
体が寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすい季節です。学校でも、風邪を引いてお休みする人が少しずつ増えています。
これからやってくる冬に向けて、今から風邪に負けない元気な体をつくっていきましょう！

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



姿勢がわるいとどうなるの？



肩こりや腰痛

いつも同じ筋肉や関節ばかりに負担がかかるため、体が痛くなったり、こったりしやすくなります。



太りやすくなる

内臓の位置がズレて負担がかかると、胃や腸の働きが弱まってしまいます。栄養の消化や吸収がうまくできなくなり、太りやすい体になってしまいます。



疲れやすくなる

背中が丸まると胸が開かず、呼吸が浅くなります。体の中に酸素が行き渡らなくなると、血流が悪くなって疲れがたまりやすくなります。



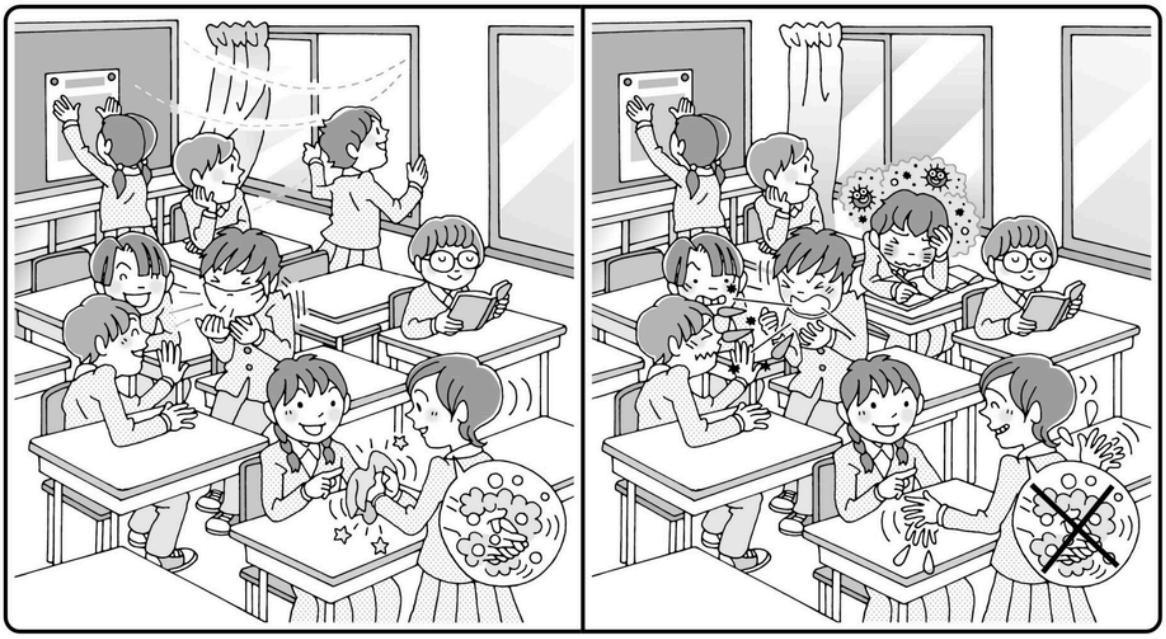
集中力が落ちる

血流が悪くなって脳に酸素が届かなくなると、脳の働きが低下します。いつも体がだるく感じ、勉強や運動、遊びに集中しづらくなってしまいます。

まちがい探し

感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が３人います。どこかわかりますか？　理由も考えてみましょう。



ヒント

マスクをつけずにせきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

換気をしていないのは？

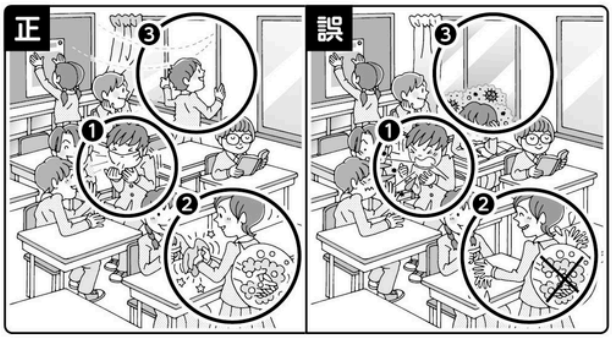
教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

こたえ

❶ マスクをつけると約70%の飛沫を抑えられます。

❷ トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

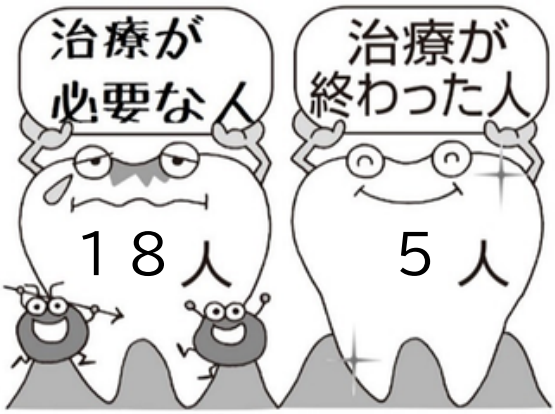
❸ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。





１１月８日　いい歯の日
歯の治療は済んでいますか？





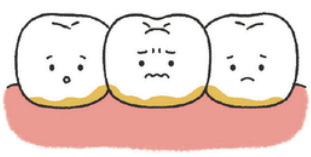
１１月８日は「いい歯（１１８）の日」です。
むし歯の治療は済んでいますか？
むし歯は、放っておいても治ることはありません。きれいな歯で新年を迎えられるように、早めに歯医者さんへ行きましょう。

みがき残しやすいところ

奥歯



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



保護者の方へ

むし歯の治療がまだのお子さんは、早めの受診をお願いいたします。
なお、まだ治療がお済みでない児童生徒の皆さんには、近日中に「歯科受診のすすめ」を再配布する予定です。
すでに治療がお済みの場合は、学級担任または保健室までお知らせください。
お子さんの健康のため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
気になることやわからないことがありましたらお気軽に保健室までお問い合わせ下さい。