

# ほけんだより11月

令和5年 11月1日  
新開小学校 保健室

朝晩と日中の寒暖差があり、衣類調整に気を遣う季節ですね。発熱やのどの痛みを伴う風邪症状で欠席する児童が散見され、腹痛や頭痛での保健室来室も増えています。市内ではインフルエンザや胃腸炎が小流行しています。うがい・手洗いをしっかりしましょう。

## 11～12月の保健関連行事

大きな行事はありません

### ☆保健目標☆

姿勢を正しくしよう！



## 正しい姿勢はどちらでしょう？



### ●姿勢が悪い状態が続くと・・・

- 緊張型頭痛
- 肩こり
- 便秘
- 眼や奥の痛み（視力低下）
- 腰痛 などの症状が現れます



### ●良い姿勢のポイント・・・

- ① タブレット画面や教科書から30cmはなれて見る。
- ② 正面をみて背中を伸ばす。体を傾けない。
- ③ 机とおなかの間は握りこぶし1個分あける。



## かぜに負けないために 良いウンチをしよう！

お腹の調子を整えると、病気をやっつける力が強くなるよ



そのためには、

- 決まった時間に起きる
- 朝ごはんを食べて排便
- 野菜やくだものを食べる
- こまめに水分をとる
- 運動をする

ことが大切です。

★便秘の時は、水分を多めにとって甘いものを控え、おなかを温めると良いです。

## ～\*～\*～ 保健委員の活動紹介 ～\*～\*～

5～6年生の保健委員は、毎週火・金曜日にトイレと水道の点検をしています。4月に、「けがの少ない、安心して来られる学校」にしようと決めました。11月29日の朝会では、そんな思いを形にしてクイズも出します。お楽しみに。

### 保護者の皆様

10月歯科健診でむし歯のあった児童数と本数が、6月と比べ減少しました。治療のご協力ありがとうございました。



## 感染症拡大防止にご協力をお願いします。

発熱、のどの痛み、咳など普段と異なる症状がある場合には、自宅で休養してください。但し、アレルギー症状による場合も考えられますので、医療機関を受診し指示を仰いでください。

★★★インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の場合には、発症日を0日とし、6日目から登校できます。風邪症状が消失してから登校してください。★★★