



大仁北小 ほけんだより NO.11 12月7日

ほっと

おうちの人と
一緒に読んでね！



寒さが厳しくなりましたが、持久走記録会に向けて、朝・休み時間・体育の時間に、300週目指してがんばって走っていましたね。寒い中、プレッシャーや不安をかかえながらも、自分とたたかい走る姿はとてもすてきでした。北小では、熱での欠席や体調が悪い人が増えてきています。田方地区内の小中学校では、インフルエンザA・B型ともに、ちらほらではじめているようです。近くの学校の流行状況にも十分注意し、お知らせしていきたいと思えます。

12月の予定

12月12日(火)：薬物乱用防止教室(6年生)
大仁警察署スクールサポーターの先生から薬物乱用について、学校薬剤師の先生から薬の服用の仕方・飲酒・喫煙について学びます。



歯みがきしないといたずらしちゃうぞ～！



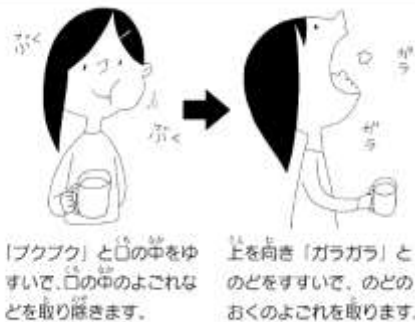
学校でも家でも歯みがき続けているかな？

うがい・手洗いで インフルエンザ・かぜ予防！

うがいのやり方

うがいには、細菌などの病原体を洗い流したり、口の中を清潔にして、しめり気をあたえるなどの効果があります。

外から帰ったときなどに、「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」をしましょう。



「ブクブク」と口の中をゆすいで、口の中のをきれいに取り除きます。

上を向き「ガラガラ」とのどをすすいで、のどのおのよこれを取り除きます。

お茶うがいがおすすめ

お茶の成分「カテキン」はインフルエンザの感染ウイルスを防ぐといえます。また、ブクブクうがいをするとも歯の予防にもなります。

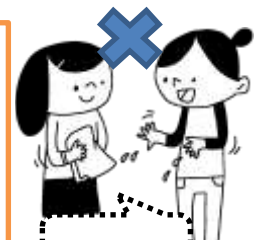
手を洗わないでいると…

病気を引き起こす細菌やウイルスは、手についてから口、目、鼻などを通して体の中に入っていきます。手をきちんと洗わずに食事をしたり、目や鼻をさわったりすることで、病気にかかる可能性が高くなります。



ハンカチは、机の中だ～！ふいちゃえ

花子は、ハンカチを持ってきている人がほとんどですが、時々こんな人を見かけます。必ず、持ち歩こうね！



かして～

どんな姿勢で勉強しているかな？

～姿勢チェックをしてみよう～

背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。



いすの背もたれにかたや頸をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。



背すじをのばし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしているとき、かたやこし、目に負担がかかりません。

↓
よい姿勢



保護者の方へ

学校におけるアレルギー疾患に



関する対応について

静岡県では、アレルギー疾患を有する児童生徒が安心して学校生活を送ることができるよう、「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」を活用した対応を行っています。保護者の皆様には、入学時に気管支ぜん息、食物アレルギー・アナフィラキシーのアレルギー疾患を有し、主治医の指示により配慮や管理が必要であり、学校での対応を希望される場合は、「学校生活管理指導表」の配布を申し出てくださいよう希望調査を行いました。その結果、希望のあった方は、「学校生活管理指導表」をもとに、学校での個別の対応をすすめています。

毎年この時期に確認をさせていただいていますが、その後の体調の変化等で、今後新たに学校での対応の希望がありましたら、保健室へご連絡ください。

からだ いた ひと ぶ
体に痛みがある人が増えています！
つづ びょういん み
続くようなら、病院で診てもらいましょ。
また さむ かなだ うご
また寒くなると体の動きがにぶくなり、けがをしやすくなります。準備
うんどう
運動をしっかりとしましょう。

小さな幸せ探してみよう

♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず...。小さな幸せ探しがりせになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになります。試してみよう。

成長期に起こりやすいスポーツ障害

スポーツ障害とは、骨折のような一瞬の大きな力で起こるだけではなく、スポーツをするときにくり返し力がかかることで起こる障害のことです。小学生でよく起こるのは、ひざの下が痛む「オスグッド病」やかかとが痛む「しょう骨痛症」、ひじに痛みを感じる「野球ひじ」などがあります。

