

保健だより

NO.8

令和2年11月2日発行
日南市立大窪小学校保健室

冬の気配が感じられるようになりました…！

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、感染症の流行が心配される季節にさしかかっています。今年は新型コロナウイルス感染症も流行していますので、手洗い、うがい、部屋の換気などの予防をさらに心がけていきましょう。

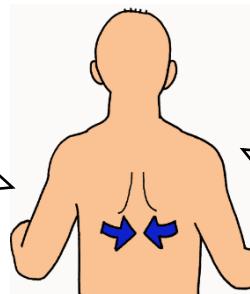


できていますか？？ ただしこれは正しい姿勢



きれいな姿勢のポイントは肩甲骨にあり

背中の中心を意識して、左右の肩甲骨を近づけるようなイメージで。



胸を張り、肩の力を抜いた姿勢が無理なくできます。

思い出したとき、くり返しトライするのがきれいな姿勢を身につけるコツです。

は歯ブラシをかえたのはいつ??~歯ブラシ点検をしよう~

は歯ブラシっていつ交換するの?

毎日使っている歯ブラシでも、じっくり見ることは無いですよね。改めて、自分の使正在みる歯ブラシを見てください。

汚れがたまっていたり、毛先が広がったりしていませんか?

歯ブラシは約1ヶ月が交換の目安です!

毛先が広がった歯ブラシでは、広がっていない時と比べて60%ぐらいの汚れしか落ちません。

毛先が開いていなくても、目に見えない汚れと雑菌が毛先にたまっていきます。



歯ブラシを後ろから見て、毛先が横に広がってきたら交換しましょう。

11月10日は

いいトイレの日!!

「いいトイレ」とはどんなトイレでしょう?

みんなが使うものなので、いつもピッカピカが良いですね。

《ピッカピカトイレのための3つのポイント》

1. はやめに行く

「がまん」は服やトイレをよごす原因になります。

2. 出るときチェック

「流しわすれ」、「ゴミの捨て忘れ」はありませんか?

3. 次に使う人のことを考えて

次に使う人は「あなた」かもしれませんよ!



保護者の皆様へ

持久走前の健康調査を実施します



12月16日(水)に行われる持久走大会に向けて、健康調査を実施します。

11月9日(月)に調査プリントを配付しますので、内容を確認し、回答していただきますよう、よろしくお願ひいたします。



提出期限は11月16日(月)です!