

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
正しい姿勢



あごをひく

頭は上に引られるイメージ

お腹は背中の方にひき、へこませる

おしりの筋肉をしめる

ひざは曲げない

わるい姿勢は

・視力低下

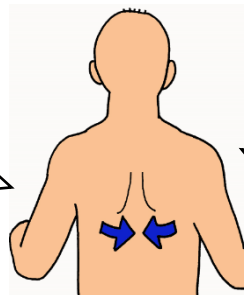
・肩こり

・腰痛

の原因になります！

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?

まいにちつか 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ね。改めて、自分の使っている歯ブラシを見てください。

よご 汚れがたまっていたり、けさき ひろ 毛先が広がったりしていませんか?

は 歯ブラシは約1カ月が交換の目安です!

けさき ひろ 毛先が広がった歯ブラシでは、ひろ 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。

けさき ひろ 毛先が開いていなくても、め 目に見えない汚れと雑菌が、けさき 毛先にたまっていきます。



は 歯ブラシを後ろから見て、毛先が横にひろ 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」はあぐ 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

なが 流しわすれ、「ゴミのす 捨て忘れ」はありませんか?

3. 次に使う人のことを考えて

つぎ 次を使う人は「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、よろしくお願いいたします。



提出期限は11月16日(月)です!