



11月に入り、秋らしい季節になってきました。今月は読書月になっており、様々なイベントが行われています。このおだやかな季節に、学校だけではなく、家でもぜひ読書を楽しみたいですね。寒い日も増えてきましたので、コロナウイルス、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症にも十分気を付けながら、寒さに負けない元気な身体づくりをしていきましょう。

【11月の保健目標】

目を大切にしよう・姿勢に気をつけよう



11月1日は「いい姿勢の日」でした！

イスに座る時、あなたは正しい姿勢で座ることができていますか？教室のみなさんの様子を見ると、姿勢が気になる人を見かけることがあります。

悪い姿勢をしていると、お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃の病気や便秘の原因になることがあります。また、自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因になることもあります。日頃から「いい姿勢」で過ごせるようにしましょう。

正しい姿勢で座っているかな？

- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

11月8日は「いい歯の日」でした！

スポーツ選手の歯はきれいな？

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食いしばるとこのような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかりと歯みがきして大切な歯を守りましょう。

歯をみがくことは、むし歯や歯肉炎などを予防するためにとっても大切です。現在、まだむし歯の治療が終わっていない人がいるようです。むし歯はそのままにしても治らないので、急いで治療に行きましょう！

【むし歯の治療率】11月14日時点

→全員終わるまで…残り、35人です！！

63.9%

5年生は、むかばき宿泊学習があります☆

11月21・22日に5年生のむかばき宿泊学習が行われます。

■今日から特に気をつけたいこと

- ・早寝・早起きの習慣をつけておこう。 ・三度の食事はきちんととろう。
- ・毎朝、トイレに行き、大便を出す習慣をつけておこう。
- ・かぜを引かないように気をつけておこう。感染症対策をしよう。(衣服の調節をする、手洗いうがいをする、乾燥対策をするなど)
- ・身体の調子が悪い人は病院でみてもらい、早く治しておこう。
- ・心配な病気(喘息、熱、下痢など)があれば、病院で薬をもらっておこう。

■出発前夜・当日の朝に気をつけたいこと

- ・睡眠不足にならないように、早めに休もう。 ・余裕をもって起きよう。
- ・朝食は、よく噛んで、しっかり食べよう。 ・排便は済ませておこう。
- ・乗り物酔いが心配な人は、酔い止めの薬を飲もう。 ・ハンカチやティッシュを忘れずに持っていこう。
- ・検温をするなどして、体調を確認してから登校しよう。

【すべての児童のみなさんへ】

これらは元気な身体づくりのポイントです。5年生だけではなく、全員で、かぜや感染症に負けない身体を目指しましょう♪

