

ほけんだより 11月

平成29年 11月2日 美郷北学園 保健室

つかい捨てマスクの準備をお願いします。

かぜ・インフルエンザの季節がやってきました

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう。

11月の保健目標は、姿勢を正しくしようです。悪い姿勢だと、色々なえいきょうがでます。学校や家で、勉強中食事中、正しい姿勢を心がけて過ごしてください。



目がわるくなる



机とのきよりがちかすぎると、遠くがみえにくくなります。

歯がらびがわるくなる



あごの形や、歯のかみあわせが悪くなります。

集中力がなくなる



内臓が押されると血の流れが悪くなり、酸素が十分に脳にとどきません。

げいやべんぴになる



内臓が押されて食べ物の吸収や消化がうまくできなくなります。



授業中の姿勢	給食時間の姿勢
①腰骨を立てる	①腰骨を立てる
②目と机の間を30cmくらいあける	②食器を手に持つ
③足のうらを床につける	③ひしをつかない



美郷北学園の子ども達の歯の様子です。むし歯の治療が終わっていない子が、14名います。治療率は、52%です。むし歯が進行しないうちに治療することで、痛みも少なく、通院回数も少なくなります。2学期中に、むし歯の治療を済ませましょう！

口の中、元気ですか？

歯科検診から、約半年がたちました。今の口の中の様子はどうか？

- むし歯の治療は終わりましたか？
 - 新しくむし歯になった歯はありませんか？
 - 痛むところや、具合の悪いところはありませんか？
 - 毎日、ていねいに歯みがきをしていますか？
- まだ、治療の済んでいない人は早めに治療をしましょう。

かぜやインフルエンザを予防するには？



インフルエンザの予防接種が始まっています。

インフルエンザの予防接種は、感染を防ぐためや、重症化させないために大切なものです。町内の医療機関でも、実施されています。インフルエンザワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。早めの接種をおすすめします。

	西郷病院	北郷診療所
期間	12月15日(金)まで ※月、水曜は実施しない	12月15日(金)まで ※小学生以下は接種できない。 ※休日(変動)は実施しないので、 電話の問い合わせが必要。
受付時間	13:30 ~ 16:00	8:30 ~ 11:00 13:30 ~ 16:00
接種時間	14:00 ~ 16:30	9:00 ~ 11:30 14:00 ~ 16:30

【注意】

- ① 中学生までは、必ず母子健康手帳を持参して下さい。
- ② 13歳未満は、2~4週間の間隔で2回の接種が必要です。
- ③ 接種料金は、美郷町の方は、1回目2,000円、2回目1,000円です。

貧血検査・小児生活習慣予防健診・脊柱側彎症検査が実施されました！

貧血検査(6~9年)、小児生活習慣病予防健診(4年・7年)、脊柱側彎症検査(5・8年)が実施されました。4年生は、学校でする初めての採血ということで、実施前からソワソワ...。説明を聞く顔も、いつもに増して真剣でした。自分の体について知る良い機会ですし、大切な健診です。結果を後日配付しますので、おうちの方としっかり見ながら、日頃の生活を見直すきっかけにしてほしいと思います。

