



令和5年11月号
葉鹿小学校
保健室



創立150周年記念運動会を無事に終え、お子さんたちの表情にやりきった達成感や満足感の表情や声を見聞します。保護者の皆様には、大変お世話になり、ありがとうございました。11月に入り一段と朝夕の寒さが増してきました。冬型体育着の準備をお願いします。準備運動で体が温まるまでは、夏型体育着の上に冬型体育着を着てください。市内の小中学校では、インフルエンザが流行し学級休業等の措置を取られている報告もあります。発熱や咳、のどの痛み等風邪の症状が見られる場合は早めに医療機関の受診をお願いいたします。

体温調節しよう



服装で

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!



窓やドアを締め切った教室にずっといると、ぼーっとしてきたり、あくびがでてきたり、頭が痛くなってきた、などの経験はありませんか。それは換気をしていないことによる、気温の上昇、チリやホコリの増加、ウイルスの飛散、酸素の不足、二酸化炭素の増加などが原因と考えられます。感染対策として常時換気を勧めています、強風の場合は、なかなか常時換気ができません。休み時間ごとに、教室のベランダ側と廊下側の窓を開け、空気の通り道を作り、換気をしましょう。

かんき
～換気していない教室～



かんき
～換気した教室～



あくびや頭痛、ぼーっとしていませんか？

きれいな空気でリフレッシュ!!

換気は空気感染を予防します。
コロナだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどにも有効です。ご家庭でもお願いします。

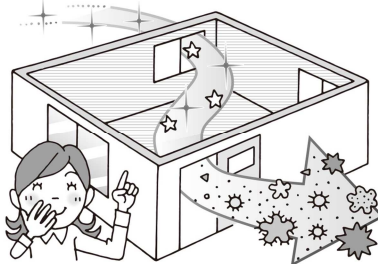
11月1日～3月31日は
「ノロウイルス食中毒予防推進月間」です。

食中毒を予防するために、「石けんを使ってこまめに手洗いすること」がきわめて重要です。給食当番の児童で体調がすぐれない場合（下痢や腹痛等）は、無理をしないで当番を交代してもらいましょう。



かんき
換気のやり方

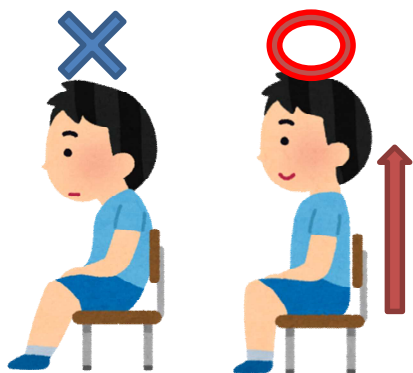
空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



正しい姿勢で健康に過ごそう！



授業中、正しい姿勢は保たれていますか？正しい姿勢を心がけるといいことがいっぱいあります。



背筋をシャンと伸ばし、椅子に寄りかからない。

座っている時のチェックポイント！

- ☐ あごを引く
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ 椅子に深く腰をかける
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 床に足をつける

正しい姿勢にすると

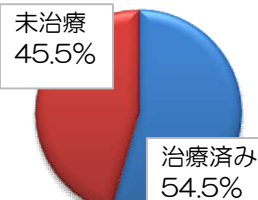
いいことがいっぱいあるよ。

- ・やる気が起こる。集中力がつく。
 - ・内臓の働きが良くなり、健康になる。
 - ・脳への血流が良くなり、頭の働きが良くなる。
 - ・身のこなしや振る舞いが美しくなる。
- 等と、言われています。皆さんも是非実践してみてください。



歯科治療は済んでいますか？

5月に実施した歯科健診の結果、治療が済んでいないお子さんが、56 名います。(11／1 現在) います。以前、CO（要観察歯）を放置して、C（むし歯）に進行してしまっただけのお子さんがいました。GO（歯周疾患要観察歯）を



放置してG（歯肉炎）になってしまったお子さんもいます。いずれも早めの受診をお勧めします。該当するお子さんには、後日2回目の治療票を配付します。歯列・咬合や顎関節の異常等で、すでに医療機関を受診し相談済みの場合は、保護者がその旨を記入して学校に提出してください。

歯ブラシのチェックをお願いします。

