



今月の保健目標

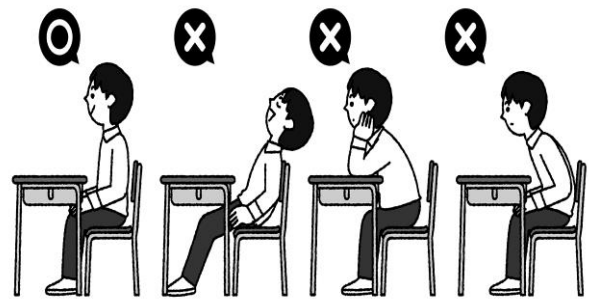
正しい姿勢で過ごそう



朝・晩寒さを感じる季節になりました。一日の気温差が大きく、体調を崩しかぜをひきやすい時期でもあります。寒さでからだが縮こまり姿勢も悪くなりがちです。背筋を伸ばしてよい姿勢を意識して歩きましょう。

良い姿勢をとると血液の流れが良くなり、集中でき勉強の能率もあがります。背筋が曲がった悪い姿勢は疲労物質が筋肉にたまり、肩こりや頭痛の原因にもなります。12月12日の学校保健委員会の今年度のテーマは、「目を大切にしよう」です。良い姿勢は、机と目との距離が30cmとれて、目にも優しいので、良い姿勢を心がけましょう。

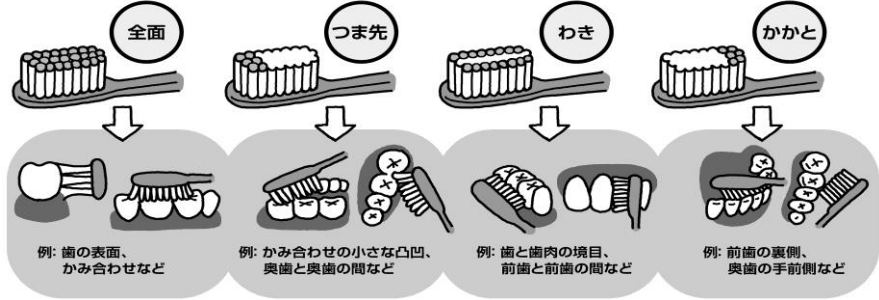
こんな姿勢で生活していませんか？



11月8日はいい歯の日

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみよう

歯周病がひどくなるとむし歯でなくても歯が抜けてしまうことがあります。歯周病予防には、歯と歯肉の境目に歯垢をためない丁寧なブラッシングが必要です。ブラッシングで歯垢を除去し歯と歯肉の健康を保ちましょう。



<出席停止の健康手帳の記入について> 出席停止は欠席になりません

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザは、出席停止となり欠席にはなりません。
医師から聞き取った病名、日にち、医療機関を**保護者が健康手帳に書き**本人に持たせ提出してください。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ以外の出席停止の病気は、健康手帳に医師の証明が必要です。

その際の文書料は自己負担をお願いします。出席停止の病気かどうかは医師に確認してください。健康手帳は学校保管です。出席停止の該当の病気になったら学校に連絡してください。

10月は、新型コロナウイルス感染症にかかった人が数名いました。今後も感染症予防に努めましょう。

香りについて 香りに敏感な人もいますので、周りの人への配慮をしましょう

<あいうべ体操>

夜寝ている時に口で呼吸をしていると、のどが痛くなる原因になるようです。あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に変え、免疫力もアップすると言われています。

あいうべ体操は、あいうべの4つの動作を1セットとし1日30セットを毎日続けます。なれるまでは2~3回にわけたほうが続けやすいでしょう。お風呂の時にやるのがおすすめです。やり方は、4つの動作(あいうべ)を順に繰り返します。声は出しても出さなくてもかまいません。しっかり大きく動かす必要がありますが、無理は禁物です。あいうべ体操を是非やってみてください。

