



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。

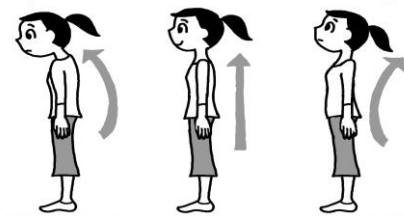
寒さのため、からだが縮こまり、ポケットに手を入れて歩きがちですが、転んだとき危ないですし、姿勢も悪くなるので、ポケットから手を出して、背筋を伸ばして歩きましょう。

気持ちもシャキッとしますよ。

また、良い姿勢をとると血液の流れが良くなるので、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。

良い姿勢を心がけましょう。

あなたの姿勢はどれかな？



猫背になったり、反り返ったりしていませんか？

いい姿勢で



自分の体調、毎朝CHECK!



11月9日は「換気の日」



感染症対策を続けよう

今現在、新型コロナウイルスの感染は収束に向かっていますが、いつまた流行するかわかりません。また、これからの季節はインフルエンザやノロウイルスの感染症も心配されます。「自分のからだは自分で守る」今まで通り、手洗い・マスク・換気等感染予防対策を続けましょう。

健康観察票（検温）も忘れずに提出しましょう。



濡れたままだと汚れが付きやすく、手荒れの原因にも!

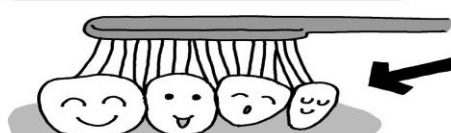
＜インフルエンザにかかったら＞

医師の証明を健康手帳に書いてもらってから登校してください。健康手帳は学校保管ですので、インフルエンザの診断を受けたら、学校にお知らせいただくとともに学校に健康手帳をとりこぎください。なお医師の証明をもらう際に文書料がかかる場合がありますが、自己負担をお願いします。インフルエンザは出席停止となり欠席にはなりません。

11月8日はいい歯の日

歯をみがくときの力加減に気をつけて!

○ 適度な力加減の場合



150~200g

✕ 力が弱すぎる場合



✕ 力が強すぎる場合



歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増え、汚れを効果的に落とせないので、歯肉を傷つけることもあります。

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用

「笑い」って、うつるよね♪



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です