



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。寒さでからだがかた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。今年の学校保健委員会（12月7日開催）のテーマは「正しい姿勢をしよう」です。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。良い姿勢を心がけましょう。

正しい姿勢で座っていますか？



<11月8日はいい歯の日>

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。

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



<出席停止>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、本人に持たせ学校に提出してください。健康手帳は学校保管です。新型コロナウイルスやインフルエンザになったら学校に連絡してください。

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感染症やインフルエンザは減少傾向ですが、まだまだ心配です。手洗い・換気等感染予防対策を続けましょう。



最近、保健室に「のどが痛い」と言ってくる人が多くいます。かぜの症状かもしれませんが、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。口呼吸を鼻呼吸に変える<あいうべ体操>を紹介します。免疫力もアップすると言われてるので、是非やってみてください。

<あいうべ体操>

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。



「あー」と
口をたてに大きく
ひらく



「いー」と
口を横に大きく
広げる



「うー」と
口を強く
前につき出す



「べー」と
舌をつき出し下
のはす