

ほけんだより

12月の保健目標

2018.11.30 金沢市立東浅川小学校 保健室



街にクリスマスソングが流れる季節となりました。そろそろ雪がふるのでしょうか？日に日に寒くなっていますね。冬も元気に過ごせるよう、しっかりとかぜ・インフルエンザの対策をしていきましょう。

<p>お風呂</p>  <p>方法 ●やや熱めのお湯（42℃ぐらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。 効果 ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。</p>	<p>1 歯みがき</p> <p>方法 ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。 効果 ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</p>  	<p>2 髪を乾かす</p>  <p>方法 ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。 効果 ●体温が逃げるのを防いで、からだ冷えを防ぐ。</p>	<p>3 ツボ</p>  <p>方法 ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。 効果 ●からだの冷えを防ぐ。</p>
<p>5 呼吸法</p>  <p>方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。 効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</p>	<p style="text-align: center;">あなたのからだをかぜから守る10の方法</p> 		<p>6 睡眠</p>  <p>方法 ●早いめに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。 効果 ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。</p> 
<p>7 うがい</p>  <p>方法 ●水をふくんで、ブクブク。 ●上を向いて、ガラガラ。 効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。 ●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。</p>	<p>8 換気と加湿</p>  <p>方法 ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。 ●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。 効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。</p> 	<p>9 食べ物</p>  <p>方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。 効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。 ●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。</p>	<p>10 手洗い</p>  <p>方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。 効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</p>

とうこうまえ けんこうかんさつ ねが
～登校前の健康観察をお願いします～

学校でかぜやインフルエンザの流行を防ぐためには、保護者の皆様のご協力が不可欠です。お子さんが不調

を訴えた場合は、早めに受診する等の対応をお願いします。また、登校後に具合が悪くなった場合、学校で十分な健康観察を行った上、お子さんの状態や流行状況に応じて、早退の連絡をさせていただきます。


●受診の結果、インフルエンザと診断された場合は学校に連絡をお願いします。「出席停止」となります。
(欠席扱いにはなりません)

●朝から具合が悪いなどありましたら、連絡帳でお知らせください。また、咳が出る際には、マスクを着用し、登校するようお願いいたします。

●緊急連絡先に変更がある場合は担任までお知らせください。




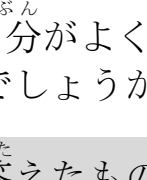

からだばていこうがをつけよう



 **むし歯ゼロまでのこい。。2人 (11月29日現在)**

勉強中の姿勢はバッチリかな？

11月はじめに行った、みなさんの姿勢チェックの結果です。
 人数とパーセントは全校25人中の人数と割合をあらわしています。

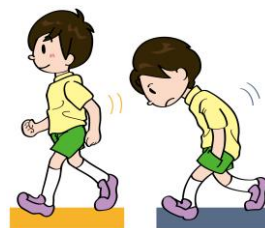
①目を近づけすぎ		8人	32%
②ひじをつく		12人	48%
③机といすが遠い		6人	24%
④足をブラブラする		4人	16%
⑤船こぎをする		9人	36%
⑥足を前に出す		11人	44%
⑦片手をブラブラする		3人	12%
⑧足を組む		7人	28%
⑨机のすみで書く		6人	24%
⑩足をいすの上のせる		0人	0%

①から⑩の姿勢チェックをして、「自分がよくしている」姿勢に気づき、なおしたらよいところがみえてきたでしょうか。

3割以上の方が、「よくしている」と答えたものは

①目を近づけすぎ ②ひじをつく ⑤船こぎをする ⑥足を前に出す
 の4項目でした。

○をつけた項目は、なおせているでしょうか。
 自分の姿勢を再度チェックしてみましょう。



姿勢は成長期の長い時間をかけてつくられていきます。
 一度悪い姿勢がついてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。筋肉や骨の成長途中にある今だからこそ、「正しい姿勢」を習慣づけるようにしてほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも声かけをお願いします。

