

# ほけんだより

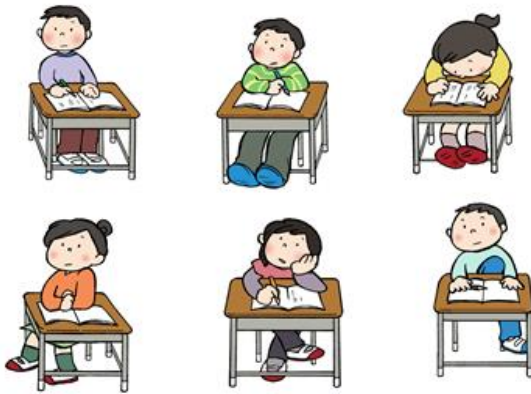


豊郷北小

11月の保健目標:姿勢を正しくしよう ※おうちの人と読みましょう

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みも強くなりました。この時期は1日の気温差が大きいので風邪をひいたり、体調を崩したりしやすく注意が必要です。規則正しい生活を送ること、衣服を上手に調節すること、さらには手洗い・うがいを行うことで自分の体調を管理しましょう。

## あなたのしせいはだいじょうぶ？



あなたは、「姿勢」に気を付けて生活していますか？背中が丸くなっている、机に肘をついている、足を投げ出したり、組んだりして、学習している人はいませんか？

姿勢は成長期の長い時間をかけ作られていきます。体に悪い姿勢が身についてしまうと、体にはいろいろな影響があります。

## ストップ！せなかぐにゃ〜



### 悪い姿勢を続けていると…


- ・背骨がゆがんでしまう
- ・肩こり、頭痛、腰痛の原因になる
- ・内臓を圧迫し胃腸の働きが悪くなる
- ・疲れやすく学習に集中できない
- ・机に顔が近いと視力に影響する
- ・ほおづえをついていると顎が歪み、歯並びが悪くなる

### 正しい姿勢

背筋を伸ばして、椅子に深く腰掛けます。足をゆかにぴたりとつけます。腰骨を立てて座ります。

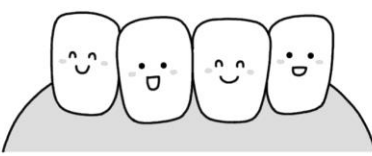
# 11月8日はいい歯の日

みなさんは、歯肉の健康にすいみん不足が関係あることを知っていますか？  
自分の歯肉をおうちの人と観察してみてくださいね。

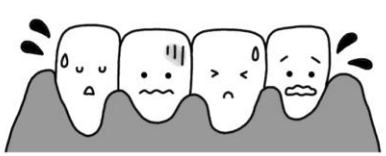


歯肉(歯ぐき)の様子を観察してみよう!

健康な歯肉



歯肉炎



色は？	うすいピンク	赤、赤むらさき
見た感じは？	ひきしまっている	はれて丸くなっている
さわった感じは？	かたい	ブヨブヨしている
出血は？	しない	歯みがきなどでする

軽い歯肉炎は毎日のていねいなブラッシングでよくなります！かがみをみながら、しっかり歯磨きをしましょう。  
むし歯がなくても歯医者さんでの定期検診をお勧めします！！

## おうちのかたへ

気温が低くなり、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が心配される季節となりました。豊郷地域学校園（豊郷中・豊郷中央小・海道小）では今年もインフルエンザ罹患の情報を共有し対策を講じていきたいと思っております。今後は予防のために、うがい・手洗いの励行とマスクの着用を呼び掛けていきます。御家庭でも、帰宅後のうがい・手洗いと、マスクの準備等をお願いいたします。

また、登校前に体調不良が疑われる場合には、必ず検温をお願いいたします。場合によっては無理をさせず休養して様子を見たり、受診をしたりするなどの対応もお願いいたします。インフルエンザなど感染症の場合は無理な登校が周囲への感染拡大につながります。御理解と御協力をお願いいたします。