



古里中 保健室
文責 小川
R2.1 1.9

11月に入り、朝、晩すっかり寒くなってきました。制服登校も始まりましたが、きちんと衣服で体温調整を行えるようにしましょう。久しぶりで慣れないかもしれませんがジャージを忘れないようにしてください。

免疫力を高めるためには、基礎体力の向上とバランスのよい食事が大切です。また、奥歯でしっかり噛むように、意識して食べるように工夫しましょう。

11月の健康目標

「体力増強に努めよう」

- ・かぜにかからない体をつくろう
- ・手洗い、うがいを丁寧に行おう。
- ・いい歯をつくろう。

10月の保健室利用状況

来室理由	人数
けが（すり傷等）	115人
病気（風邪等）	48人
その他（健康相談等）	13人
合計	176人

10/1～10/30（21日間）1日平均約8人

正しい姿勢で生活しましょう

授業中や朝の読書の時間に姿勢が悪くなっている人はいませんか？姿勢が悪いと背骨が曲がってしまったり、視力の低下に繋がります。次のことに注意して正しい姿勢で生活しましょう。

目とノートの間を
30cmはなす

背筋を
伸ばす

足のうら全体を床につける

イスに深く腰掛ける

疲れたときは猫背の
背骨を伸ばすストレッチ

○ポイント

この姿勢は、体の軸をまっすぐにする事で、体幹を鍛え筋力とバランス感覚を養います。

基本の姿勢は、心が落ち着き、集中力が発揮され持続し、やる気が出ます。脳に酸素が取り入れられ、脳が活性化します。

ひと口ごとくに… 噛んで健康！

私たちはものを食べるとき、口の中で『噛む』動作をしています。噛むことには、食べ物を細かく・軟らかくして飲み込みやすくする、また胃での消化を助けるだけではなく、全身の活性化につながるいくつかの重要な働きがあります。

- 脳の働きを活発にする
- あごの筋肉や骨が発達する
- 味覚が発達する
- 肥満を防止する
- 唾液が多くなる（歯・口の病気予防）

寒さ+乾燥=皮膚トラブル?!

冬は寒さと空気の乾燥で皮膚のトラブルが増えます。健康な皮膚を保つには？

お風呂

ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。洗いすぎや体をぬれたままにすることは避けたほうがよいようです。

保湿クリーム

皮膚の水分を効果的に補えます。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあるので、肌が弱い・敏感な人は皮膚科で相談しましょう。



保護者の方へ

・健康診断が全て終了しました。それらの結果をまとめた健康カードを配付します。

1, 2年生は保護者の欄に押印をして、11月27日（金）までにご提出ください。

3年生は、そのまま家で保管してください。

成長曲線は、子供の成長を評価する上で、最も重要な方法の一つです。中央のラインが標準値です。成長判断にお使いください。

結果に黄色のマーカーがされている項目は未受診や精密検査が必要なものです。早めの病院受診をおすすめします。病院を受診されましたら、受診票を学校に提出するようお願いいたします。治療中や経過観察の場合には、保護者の方が状況を記入し、提出くださっても結構です。

6月に実施した視力・聴力の再通知も健康カードに挟んであります。抜き取ってご利用ください。

・インフルエンザが流行する時期になりました。医療機関からの「治癒証明書」は、必要はありません。「インフルエンザ経過報告書」に日付と検温結果を記入し、ご提出をよろしくお願いいたします。（HP上のお知らせ覧にも添付してあります。ダウンロードしてお使いください。）

・学校管理下で起きた事故、災害等は、日本スポーツ振興センターの対応をしております。申請をされる場合は、病院で「医療等の状況」の用紙に記入いただき、月末を目安に必ずご提出ください。

