



保健目標

- ・寒さに負けない体をつくろう
- ・しせいにきをつけよう

朝晩はひんやりしてきましたが、昼間は汗をかくような日もあります。これからいろいろな感染症が流行する季節を迎えます。皆さんは1日何回手を洗っていますか？外から部屋に入る時、食事前、トイレの後には必ず手を洗う習慣をつけましょう。手洗いは感染症予防の基本です。また、体調が朝から悪い場合は家でしっかり治し、周りの人にうつさないようにすることも大切です。これからも感染症に気を付けて過ごすようにしましょう。

11月は8日(いい歯の日)など健康に関する記念日がたくさんあります。記念日といってもお祝いをする日ではなく皆さんに正しく知ってほしいという願いが込められています。体のことに少しでも関心をもってご试着みましょう。



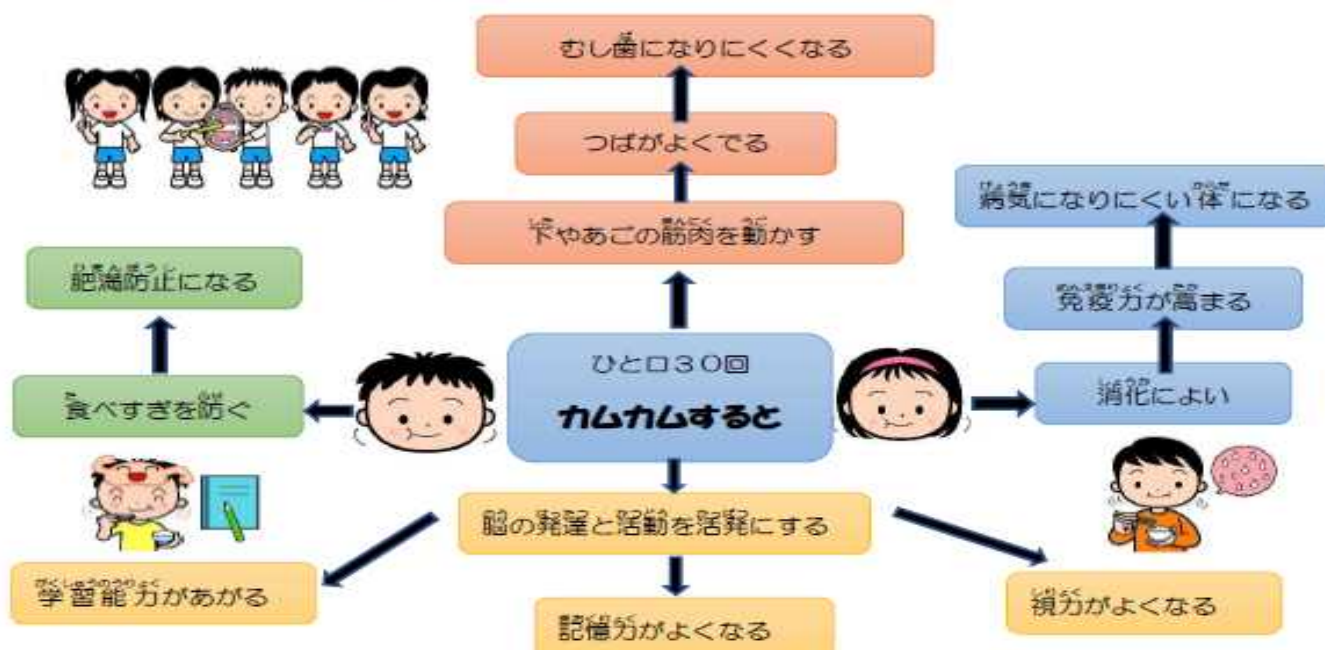
11月8日いい歯の日



いい歯で30回カムカム！

カムカム エブリバディー

噛むことは健康な体をつくる大切な働きをします。ひと口30回を目ざりにみんなでカムカム(カムカムエブリバディー)チャレンジしてみよう！



生活習慣チェック 大変お世話になりました。

今後ともよい生活習慣が身に付きますよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

健康 元気 宣言

保健室の前にも、早寝早起き朝ごはんのチャレンジしてくれたものを掲示させていただきました。是非参考にし、よい習慣を身に付けてください。



🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 しせいにきをつけよう 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

*寒くなってくると姿勢が悪くなってしまうことが多いようです。自分の姿勢について確認してみましょう。

やってみよう！しせいチェック

☆どんなしせいを とってしまうことが ありますか？チェックしてみましょう！

ほおづえをつく (○ ×) 	ちか ^{ちか} くで読んだり、か ^か きいたりする (○ ×) 	せなかがまるくなる (○ ×)
きちんとすわらない (○ ×) 	イスをガタガタさせる (○ ×) 	あし ^{あし} をまえ ^{まえ} に出 ^だ す (○ ×)

悪い姿勢は視力低下につながる恐れがあります。寝転がって画面を見ることで対象物を斜めから見ることとなり、対象物と左右の目との距離感に差が出て、左右の視力が変わり、ものがぼやけて見えてしまいます。また、寝転がった姿勢は必然的に画面に近づきすぎる姿勢となってしまいます。

目と本の距離が30センチ未満になると近視になりやすいとの報告例もあります。また、姿勢が悪いとかみ合わせにも影響しますので、学校では姿勢について常時指導しています。家庭でも気を付けましょう。

保護者の皆様へ

保健室では、むし歯になりそうな歯がある児童や、むし歯のある児童に対して保健指導をしました。

乳歯の虫歯を放置しておくと、むし歯菌がいつも口腔内にあるため、永久歯もむし歯になりやすくなります。また、**永久歯の形成不全**になりやすく、**集中力の低下**や**学力低下**につながる場合もあり、むし歯の影響で十分な食事がとれず**栄養不良**になることや**熟眠**できずに**睡眠不足**になることが知られています。そればかりでなくむし歯菌が顎の骨の中に侵入すると「**骨髄炎**」を引き起こしてしまうこともありますので、むし歯は早めに治療をお願いいたします。

お知らせ

その防接種について（インフルエンザ）

宇都宮市内の病院でも予防接種を受けることができますので、体調を見ながら予防を心がけていただければと思います。