

ほけんだより



宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R7. 11. 4



11月1日は『いい姿勢の日』、8日は『いい歯の日』、9日は『いい空気の日（換気の日）』など、11月は健康に関する記念日が多くあります。ちなみに11月7日は『立冬（りっとう）』と言って、冬の始まりを意味する日です。寒くなってくると、冷たい水を使う手洗いや歯みがきを簡単にすませてしまいがちですが、こういう時こそ意識して丁寧に。健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

11月の保健目標

食べ物の好き嫌いをなくそう



10月の保健室利用状況



ケガの手当で来た人 75人
いちばん多かったケガ... だぼく



体調が悪くて来た人 13人
いちばん多かった症状... 頭がいたい

11月8日は『いい歯の日』

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならない
と思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。



11月1日は
いい
姿勢の日

こんな姿勢で生活していませんか？



寝ころんで
本を読む



ほおづえをつく



足を組んで座る



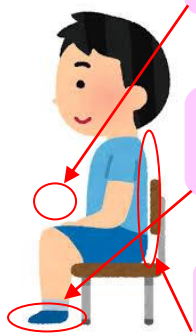
背中を丸めてスマホ
などを長時間みる

腰の痛みや体の疲れ、集中力低下などの原因にもなります！

よい姿勢のあいこば

『くー・ぺた・ぴん』

机とおなかの間は、
『くー』の手ひとつ。



足のうらをしっかり
床に『ぺた』っと
つける

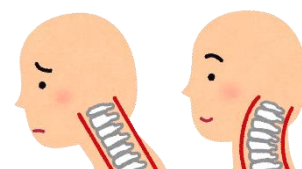
背中はまっすぐ
『ぴん』とのばす。

『ストレートネック』って知ってますか？

ストレートネックとは、本来カーブしているべき首の骨
がまっすぐになってしまいう状態のことをいいます。

主に姿勢の悪さが原因で起こりますが、最近ではスマホ
やゲーム・パソコンを使う機会が増えたことで、子どもの
ストレートネックも増えているようです。

首や肩の痛み・こり、頭痛、
めまい、視力低下などの症状
を引き起こし、子どもの場合は
成長に悪影響を与える可能性
もあります。



【ストレートネック】 【正常】

インフルエンザが流行しています！

10月の終わり頃から宇都宮市内ではインフルエンザが増え始め、学級閉鎖となっている学校
も複数出ているようです。瑞穂野南小ではまだ大きな流行は見られませんが、先週辺りから
体調不良でのお休みが増えてきています。運動会の練習で体の疲れが出やすい時期でもありま
すので、しっかり栄養やすいみんをとって体の調子を整え、石けんでの手洗いや、必要に感じ
てマスクの着用をするなどして、インフルエンザなどの感染症にかからないように気をつけて
過ごしましょう。

感染症を予防するためには！



手洗い・うがい



たっぷり睡眠



しっかり栄養



せきエチケット
(マスクの着用)