

ほけんだより11月

令和5年11月 綾川町立羽床小学校 保健室

朝晩が冷え込む季節になりました。ぐっと寒くなると、空気が乾燥してのどが痛くなる人も多くなります。

バランスのよい食事やしっかり休むこと、体を温めることが大切です。季節の変わり目は特に気をつけたいですね。



10月27日、香川県にインフルエンザ流行注意報が発令されました。近隣の学校でも、学級閉鎖や学年閉鎖が出始めています。石けんと流水による手洗い、せきエチケットを行い、『うつらない・うつさない』ために気をつけましょう。

てあう 手洗い



手のひら・つめ・親指・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。

せきエチケット



せきやくしゃみが出る時は、マスクをつけよう。とっさの時は、腕やハンカチで飛沫をガード！

発熱やせき・鼻水などの症状がある時は、無理せずゆっくり休みましょう。



正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

授業中の様子を見ると、姿勢が気になる人がちらほら…。寒くなると、体が縮こまって猫背になってしまいがち。正しい姿勢を意識して授業を受けられるといいですね！

11月の保健目標

生活習慣病について考えてみよう

生活習慣病とは、よくない生活習慣を続けることによってかかる病気（2型糖尿病や高血圧、脂質異常症など）です。大人だけでなく、子どもでも生活習慣病になることがあります。



香川県では、子どもの生活習慣病の早期発見のため、小学4年生と中学1年生で小児生活習慣病予防健診を実施しています。本校の4年生も、9月に検査を受けました。目には見えない体のなかのを知るためにとっても大切なことです。みなさんも、規則正しい生活リズムを心がけて、ずっと健康でいられるようにしましょう。

習慣が つくる 病も 健康も



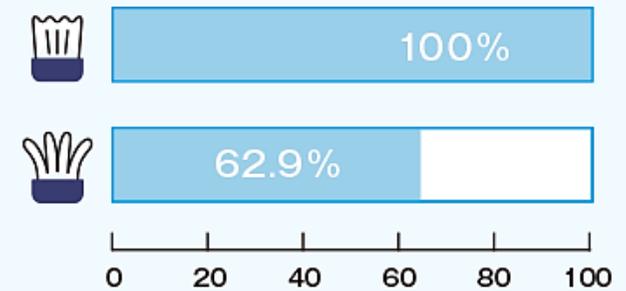
もんだい 問題

歯ブラシは、毛先が開いていなければまだ取りかえなくてよい。○か×か。



毛先が開いたらもちろん、歯ブラシは使っていくと歯の面にきちんと毛先が当たらず汚れを落としにくくなるよ。1か月に1本を目安に取りかえよう。

歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢(しこう)除去率 (%)



(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ(日本小児歯科学会 1985)

歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢(しこう)が落とせる割合を比べたよ！

