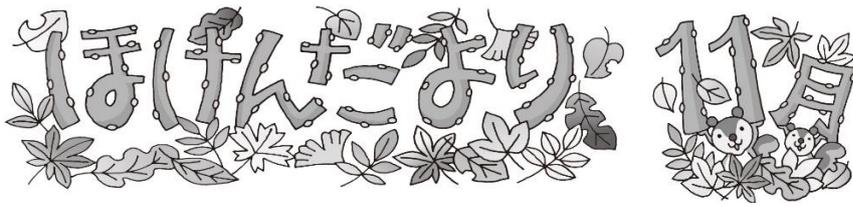


こんげつ おきてめん (じっしゅうせいとくべつごう)
今月の表面は【実習生特別号★】です。

おうちのひとといっしょによみましょう。



令和 6年 10月31日
渋谷区立広尾小学校
保健室

だんだんと気温の低い日も増えてきて、冬が近づいてきました。体調を崩さないように、手洗いうがいなどの体調管理を心がけましょう。

良い姿勢を心がけよう！

11月1日は「いい姿勢の日」です。みなさんは授業中良い姿勢で授業を受けていますか？悪い姿勢で授業を受けていると、体にも悪い影響がたくさんあります。良い姿勢でいると良い気分になったり、集中力がアップしたり、いいことがたくさんあります。良い姿勢でいることができるように、日常生活から意識してみましょう。



悪い姿勢でいると…

- ・疲れやすくなる
- ・集中力がなくなる
- ・肩こりや腰痛などの体を痛めてしまう



良い姿勢はいいことたくさん！

- ・気分がよくなる
- ・集中力が上がる
- ・疲れにくくなる



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友達と確認しあってみてね。



「第一大臼歯」は歯ブラシをななめに入れてみがこう！

10月16日(水)1・3年生を対象に、学校歯科医大城先生による歯科指導を行いました。

6歳ごろに生えてくる「第一大臼歯」は、永久歯の中で最もむし歯になりやすい歯といわれています。その原因は、生えてきていることに気が付きにくい、奥に生えるので磨きにくい、かみ合わせの溝が複雑で深いなど・・・！



みがき残しをなくすコツは、「歯ブラシを第一大臼歯のある奥まで入れ、ななめに当ててみがくこと」だそうです。

11月8日は「いい歯の白」です。この機会に、自分のふだんのみがき方を見直してみましょう。

～咳が長引くときは、医療機関の受診を～

マイコプラズマ肺炎の報告数が少しずつ増えています。(9月4件、10月4件)

予防・拡大防止のために、こまめな手洗いや咳エチケット等の基本的な感染対策へのご協力をお願いします。また、発熱・咳が長引くなどの症状がある時は、医療機関の受診をお願いいたします。

マイコプラズマ肺炎の症状、感染経路と感染予防のポイント

- ◆2～3週間の潜伏期間の後、発熱、全身倦怠感、頭痛などの初発症状が現れます。咳は初発症状から3～5日後が始まることが多く、経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。
- ◆細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染します。
- ◆流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用のハンカチで手をふきましょう。
- ◆咳やくしゃみをする時には口と鼻をハンカチでおおう、場面に応じてマスクを着用する等の咳エチケットを心がけましょう。

※ 出席停止扱いとなります。再登校の際は【出席停止解除願】を担任へ提出してください。

(書式は学校ホームページよりダウンロードできます。)