

ほけんだより



令和4年11月 1日
渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

いよいよ冬がやってきます

秋も深まり、朝晩が特に冷えこむようになりました。昼間と夕方の気温の差が激しく、着るものにまよいます。暑くなったり寒くなったり、体温の調節が難しいですね。運動をする前には一枚上着を脱ぐといいです。汗をかいたらきちんとふいておくと体が冷えずになります。

これからインフルエンザもはやってきます。引き続き、手洗いうがいを忘れずに体調を整えましょう。

11がつのほけんもくひょう

姿勢に気を付けよう

本を読むとき、タブレットを使うとき、気が付かないうちに前かがみになっていませんか？また椅子に座るとき楽だからと足を組んでいませんか？

これらは、背骨がゆがんだり首に負担がかかって肩こりの原因になったりします。良い姿勢を保てるよう、心がけてください。

よくない姿勢



気づいていますか？

寒くなると体がちぢこまって姿勢が悪くなりがちです。良い姿勢を意識しましょう。

いい歯にしよう！ 歯みがきミニ

Q&A

Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく

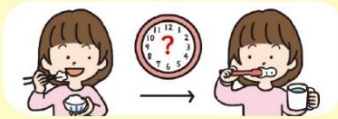


Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

- A: こきざみに動かす
- B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…？

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



Q4. かい歯肉炎は歯みがきで…？

- A: なおせる
- B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

- A: 1か月に1度くらい
- B: 3か月に1度くらい



(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)

てあら 手洗いを しっかり **かんせい** させよう!!



着ている服で…

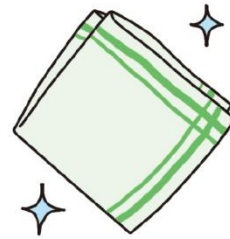


カーテンで…

かみのけで…



ふきとらない!



手を洗ったあとに水気をきれいにふきとらないと、せっかくよごれやばいきんをおとしても、また手につきやすくなったり、手が「はだあれ」になってしまうことも…。せいつなハンカチやタオルをいつも持ち歩き、毎回きちんと手をふいて、手洗いを“かんせい”させましょう!

保護者の方へ



インフルエンザが流行する時期となりました。基本的な予防法としては、新型コロナウイルス感染症と同様、手洗い、うがい、規則正しい生活習慣となります。引き続き朝の検温を含めた健康観察をよろしくをお願いします。

○インフルエンザに罹患した場合、学校にご連絡ください。学校感染症のため回復後登校する場合は「出席停止解除願」が必要になります。(コロナ感染症とは様式が違いますのでご注意ください。)

○渋谷区役所のホームページより「インフルエンザ予防接種」の費用全額補助(3歳から中3まで)の案内がありますので、ご参考まで。⇒[こちら](#)より