

11月 ぼけんだよ!



11月の保健目標 「正しい姿勢をとろう」

「正しい姿勢」とは、どんな姿勢のことでしょうか？ 起立している時や学習している時など、自分は正しい姿勢ができていますでしょうか。正しい姿勢をとるといいことがたくさん！ 今月は、正しい姿勢とトイレの美しい使い方を考えてみましょう。

正しい姿勢を身に付けよう！



~こんな姿勢になってない?~

にチェックがついた人は、正しい姿勢を意識してみましょう☆

背中をまげて歩いている
ポケットに手をいれている



猫背



ふせて勉強



ほおづえをつく



寄りかかって足のぼす



足をぐらぐら



足をくむ



みんなのトイレを美しく



トイレットペーパーは必要分だけ使う



汚したら自分できれいにふく



ふたを閉めて流し忘れがないように確認して流す



次の人が使いやすいようにスリッパをきれいにそろえる

保護者の方へ

☆けんこうクイズ☆

本来、食べられる食品を捨てることを「食品ロス」と言うが、日本は1年間にどのくらいの量を捨てている？

- ①約6万トン ②約60万トン ③約600万トン
答えは下*

感染性胃腸炎に注意！

今年の秋は、朝晩だけでなく昼間も寒いと感じる日が多く、体調を崩さないよう健康管理に気をつけることがより一層大切になってきていますね。

この時期から流行し始める感染性胃腸炎には、ロタウイルスやノロウイルスなどの「ウイルス性」と、O-157やサルモネラなどの「細菌性」に分けられます。どちらも症状は、嘔吐や下痢、高熱、脱水など様々です。予防には、**食事前やトイレ後の石けんを使った手洗いや、肉や卵などのなま物はよく火を通す**ことなどが重要です。上記のような症状があった場合、ご家庭だけで判断せず、医療機関を受診して適切な処置をしてもらいましょう。また、医療機関で感染性胃腸炎と診断された場合には、**医師に感染のおそれがないと判断されるまで出席停止**となりますのでご注意ください。



11月8日は「いい歯の日」

「8020運動」というのを知っていますか？ 80歳で20本以上自分の歯を保つために、意識して歯の健康習慣を続けていこうというものです。食後には一本一本丁寧に歯磨きをすることが基本となりますが、それに加えて「よく噛んで食べて唾液を出す」「寝る前の歯磨き」「**歯間ブラシやフロスを使って歯と歯の間をきれいにする**」「**定期的に歯科医院で歯の健康チェックをする**」こともおすすめです。また、ひとりできちんと歯を磨くのは、小学校低学年～中学年頃までは難しいと言われています。お子さんが磨いた後に、声かけをしながらぜひ**仕上げ磨き**をお願いします。



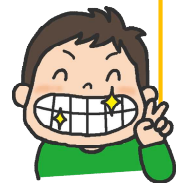
☆令和3年度 よい歯のコンクール優良賞児童☆

1年 阿久津弥己さん
塚原 咲希さん
2年 岡田 芹柑さん
古澤 雫さん

4年 江連 遙寿さん
高柳 勇斗さん
5年 金田 敦哉さん
木村優姫奈さん

おめでとうございます！

6年 天米 琥音さん
小林 美杏さん
白田琉己吾さん
平野向日葵さん



歯科検診の際、口腔内の状態をみて、学校歯科医の渡邊先生から選定されました。後日表彰があります。

その困ったもしかしたら“サイン”かも…



お子さんが「なかなか寝てくれない」「なんだかずっと不機嫌…。忙しいおうちの方にとっては、少し「困ったな」と思う行動かもしれません。でも、それが“サイン”だったら…

カゼなどの感染症にかかっている「体の不調」だけでなく、ストレスや不安を感じている「心の不調」の場合もあります。上手く自分で伝えられないお子さんが発する「SOS」に気づいてあげてくださいね。



こんな様子はありませんか？

- ◎ 不機嫌
- ◎ おねしょ
- ◎ よく泣く
- ◎ 食欲低下
- ◎ 寝つきが悪い
- ◎ いつもより甘えてくる

「いつもと違うな」と感じる事があれば、お知らせください。