



# 保健だより

第 8 号

令和 6 年 11 月 6 日

古河第一小学校 保健室

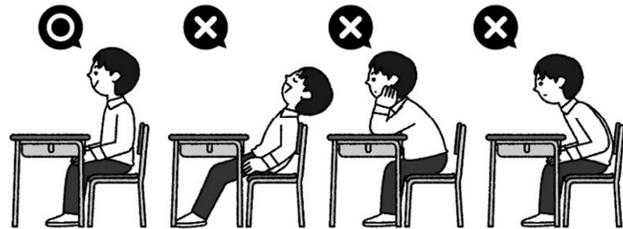
おうちのひととよんでね。

秋も深まり、朝夕の冷え込みもきびしくなってきましたね。気温差で体調を崩しやすい季節です。かぜ予防のポイントは、食事・運動・睡眠のバランスのよい生活と、衣服の調節です。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、強いからだをつくりましょう。



## 11月の保健目標『姿勢を正しくしよう』

授業中、教室を見回っていると、姿勢が崩れている人をよく見かけます。特にクロームブックやタブレットを使っていると、気づかないうちに前かがみになり、背中が曲がってしまいます。一度、自分の姿勢をチェックして、少しずつ意識してみてください。



### 正しい姿勢のあいことば

#### 「ゲー・ピタ・ピン」



家族や友だちとやってみよう！

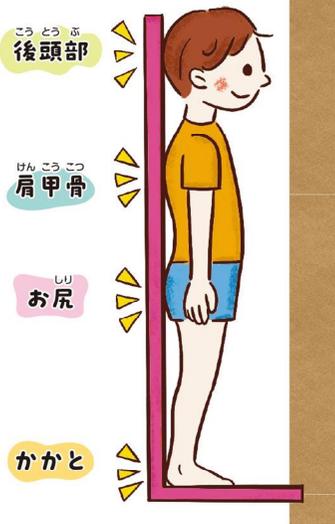
### 姿勢を確認しよう！

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。

友だちと確認しあってみてね。

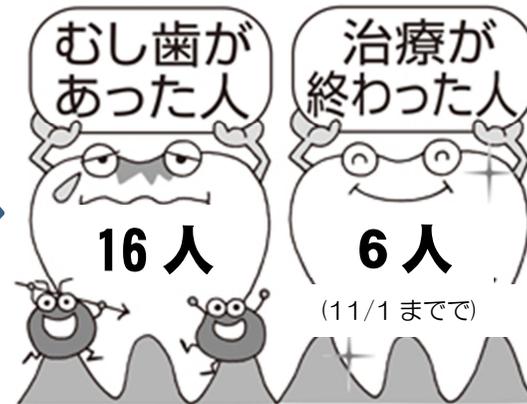


## めざせ！歯医者さんの未受診者0人！

6月の歯科検診の後、受診をすすめられてから歯医者に行けましたか？

痛みがなくても、小さい歯が隠れているかもしれません。悪化してしまう前に一度歯科医に診てもらいましょう。歯科検診でむし歯がなかった人も、定期検診で歯医者にかかるのもおすすめです。

古河一小的の結果



歯科検診の結果は、健康手帳と受診勧告のお便りでお知らせしました。歯医者にかかる時は、健康手帳を持って行き、書いてもらったら、担任の先生に提出してください。治療をしたけれど、健康手帳に書いてもらっていない場合は、連絡帳などで養護教諭までお知らせください。

秋・冬は感染症流行の季節

## 感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



### 感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



## はやね・はやおき・あさごはん 一小げんきクイズ ⑦

もんだい ウイルスに負けない体をつくるには、十分な睡眠が必要です。夜寝る前にやると、よい眠りにつながることはどれでしょう？

- ①お風呂に入る
②ゲームやスマホ
③楽しかったことを思い出す

こたえはうらがわ



—小げんきクイズの<sup>こた</sup>答え

### ③楽しかったことを思い出す



①のお風呂は、寝る2時間前までに入<sup>はい</sup>って、体温が徐々に下が<sup>さ</sup>った状態<sup>じょうたい</sup>で布団に入るとよいでしょう。②のゲームやスマホは、寝る30分前には止<sup>と</sup>めましょ<sup>う</sup>。画面から出るブルーライトは、脳を活性化させてしま<sup>か</sup>います。

布団に入<sup>はい</sup>ってから心配事や不安な<sup>ふあん</sup>こと、日中の悪い出来事を思い出<sup>おも</sup>したり、考えたりすると眠りの質を悪く<sup>わる</sup>します。その日にあ<sup>あ</sup>った良<sup>よ</sup>かったこと、楽し<sup>たの</sup>かったこと、嬉<sup>うれ</sup>しかったことを思い出<sup>おも</sup>しながら眠りにつくと睡眠の質が良<sup>よ</sup>くなるそうです。みなさんもぜひ試<sup>ため</sup>してみませんか？