11月ほけんだより

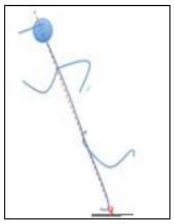
令和８年１１月２日
NO. ８
尾田蒔小学校　保健室

日ごとに風が冷たく感じられるようになり、一歩、また一歩と冬が近づいてきました。山や森に暮らす動物たちは、冬に備えて食べ物を貯えたり、巣穴を作ったりします。私たちの目を楽しませてくれる紅葉も、植物が冬に向けて葉を落とすための準備のひとつ。自然の中では、着実に冬支度が進められています。私たちも、そろそろ冬への備えが必要な時期です。衣服の調節や生活リズムに気を配り、かぜのウイルスに負けない、元気な体を作っておきましょう。

11月の保健目標：正しい姿勢をしよう！

姿勢が良いと、良いことがたくさん！座る姿勢・立つ姿勢・走る姿勢！今月は姿勢を意識して過ごしてみましょう！身体は正直です！良い姿勢が習慣になれば、良い効果が必ず表れてくれますよ♪

持久走大会に向けて、走るときの姿勢も意識しよう！！





☆背筋を伸ばして、やや体を前傾させ、頭から足まで一直線にする。
☆足や膝、顔、体の向きが走る方向へ向いている。

＜良い姿勢でいられるように＞
筋肉をつけることが大事！

①好き嫌いなく食べる！
②運動をする！



＜良い姿勢で過ごすと、良いことがたくさん！！＞

☆大脳のはたらきが活発になり、学習能率が上がります！
☆目が疲れません！
☆内臓のはたらきが良くなります。
☆心やからだに元気がわいてきます。
やる気・本気の力が出ます！
☆見た目はもちろん
「美しい」「かっこいい」





風邪・インフルエンザウイルスは乾燥が好き

朝、目が覚めたとき「風邪をひいてしまった！」と感じることがありませんか？睡眠中は、副交感神経の働きで、唾液の分泌や唾液を飲み込む働きがとても少なくなり、のどが極端に乾燥しています。実はこの“乾燥したのど”こそ、ウイルスの繁殖に最適な環境なのです。

＜＜睡眠中に風邪をひきにくくする工夫＞＞

のどを温かく保つため首にタオルなどを巻く







ベッドの脇に水を置いて適度な湿度を保

トイレなどで起きたら水分を取り、のどの乾燥を防ぐ！口は閉じて寝る！マスクの使用も有効

☆起きている間も、のどを乾燥させないよう、うがいをこまめにし、水分をしっかりとりましょう。

インフルエンザは「学校伝染病」に指定されており、発症後５日を経過し、かつ、解熱後２日経過するまで出席停止となります。感染症の診断を受けましたら、学校に電話連絡をお願いします。基本、診断（医者判断）を受け連絡をいただいたその日より出席停止となります。



１０月２１日に歯科健診がありました！

◎歯の汚れがある人も、まだ多くいますが、春の健診の時より、歯磨きが上手になっている子が多かったとのことです。学校では、給食後の歯磨きを、ていねいに取り組んでいます。その効果もだんだんと出ているようで、うれしく思います。ご家庭でも、引き続き、歯の健康が全身の健康にもつながるよう声がけ、見守り、仕上げ磨きを続けていただけたらと思います。

◎歯みがきカレンダー・染め出しテストのご協力もありがとうございました。

◎１０月２１日に実施した歯科健診の結果を配付します。

「むし歯」とされた中には、「むし歯疑い」、「汚れでむし歯かどうか判断がつかない」、「要注意乳歯」も含まれています。歯科医院への早期受診をお願いいたします。



11月１０日（火）：平沼歯科校医さんによる歯に関する授業があります！（全学年）



おうちの方へ

○空気の乾燥を感じるようになり、のどの風邪や皮膚の乾燥、アレルギー症状が出ている児童もいます。風邪予防には、のどの乾燥を防ぐことがとても大切です。夏と同様、**水筒の準備**をお願いいたします。

○持久走大会へ向けてとてもよく走り、がんばっている児童が多いです。**生活習慣を整えて**いただき、お子さんが毎日、力一杯がんばれるよう、支えていただきたいと思います。

○学校でのケガをした際に使っていただいている**「日本スポーツ振興センター災害共済給付」**ですが、システム移行に伴い、医療機関で記入いただく様式にも変更がありました。移行に伴い、旧様式（ＱＲコードの記載がない、令和８年９月以前に配付したもの）の申請がまもなく終了となります。旧様式がお手元にあり、手続きの必要がある方は、**１１月１３日（金）までに、養護教諭までご提出ください。**ご提出される場合は、その旨の電話連絡もお願いいたします。