ほけんだより

高篠小学校
保健室
NO.8
令和6年11月1日

インフルエンザ等が流行する季節です



寒くなり始め、空気が乾燥する季節になりました。この季節はインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなります。手洗いうがい等基本的感染対策をしっかり行い、また、早寝早起き朝ごはん等基本的生活習慣をしっかり身につけ、感染症にかかりにくい身体作りをしていきましょう。

11月8日はいい歯の日

１１月８日はいい歯の日です。高篠小学校では、１学期の歯科検診でむし歯があった児童全員の治療を目標にしていますが、まだ歯医者さんに行っていない人もいるようです。もしも治療が終わっていてまだ紙を出していない場合は提出していただくようお願いします。

また、むし歯ができにくい歯にするために歯みがきはとても大切です。歯みがきをしっかりして、むし歯予防に努めましょう。



●学校歯科医による歯科保健指導（歯みがき指導）があります。

１１月２７日（水）２年、４年、６年（１・３・５年は来年行います。）

当日は、歯ブラシ、コップ、赤鉛筆、フェイスタオル、ティッシュなどが必要となりますので、忘れ物のないようにご協力をお願いします。

11月1日はいい姿勢の日

「１」という数字は、背筋をピンと伸ばした様子に見えることから、11月１日は「いい姿勢の日」とされています。寒い季節になり始め、ついつい背中が丸まっている人はいませんか？



CHECK!!～自分に当てはまるものをチェックしてみよう～

□いつも同じ手でかばんをもつ　□足を組んですわる　□ひじをついてすわる

□ねころんで本をよむ　□片方の足に体重をかけて立つ　□背中が丸まっている

□背もたれによりかかっている　□腰がそっている

～１つでも当てはまった人は身体に負担がかかっているかも！？～

