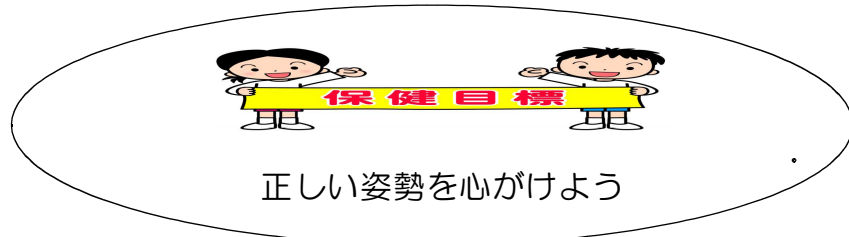


保健だより

H27年 11月
中条小学校



朝と夜の冷え込みがでてきたためか、少しずつ本格的なかぜひきの欠席も増えてきました。特に休み明けの月曜日の欠席が目立ちます。休日の生活にも気をつけましょう。学校を出る前、体の調子にいつもと違うところがないか、家庭での健康観察に留意ください。

11月8日 『いい歯の日』

第2回歯科健診治療状況です

学年	治療状況
1年	4人治療済、4人むし歯あり
2年	2人治療済、2人むし歯あり
3年	4人治療済、4人むし歯あり
4年	4人治療済、4人むし歯あり
5年	1人治療済、5人むし歯あり
6年	1人治療済、5人むし歯あり
たんぼぼ	1人治療済、1人むし歯あり



ちりょう済の人

ちりょうがまだの人（むし歯あり）

『自分の歯を鏡でじっくり見たことがありますか？』『前、歯ブラシ変えたのいつだった？』むし歯や歯周病も毎日の正しい歯みがきで防げます。勉強も運動も、いい結果を出すには「いい歯」からです。腫れて痛くなってからでは本人が一番大変です。全員が早く治療を済ませてむし歯なしで生活しましょう。

感染症の流行と予防について

毎年のことですが、かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、感染症の流行が心配される時季にさしかかっています。特に新型ノロウイルスが手強そうですね。手洗い・うがい・部屋の換気などの予防法をご家庭でも励行していただく一方、『十分な睡眠（休養）』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』で、体の抵抗力・免疫力を高めることも非常に大切です（病気になりにくくなると同時に、重症化も防げます）。

家族全員で取り組んでいただくことで、予防はもちろん、感染拡大防止にもつながります。学校においても万全を期して対策に取り組んでいきますので、引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

アタマジラミ

今年度は何度かアタマジラミの通知を出しました。髪をかゆがったり、耳の後ろあたりの髪の毛の点検を日頃からやっておいてください。少しだから大丈夫と自分で判断しないで、医師に見てもらい学校に報告をしていただくことで感染予防につながります。もし感染したら通学帽・赤白帽子・シーツ・枕カバー等は、大変ですが毎日洗いましょう。

きれいな姿勢で頭も体もスッキリ

〈立つ〉

- ・下腹に力を入れて、お尻をキュッとしめる。
- ・肩の力をぬく
- ・頭をつり上げられているイメージ

横
耳・肩
股関節
ひざ
外くるぶしが
一直線上にある

前
左右が 同じ高さ

〈座る〉

- ・椅子に深く腰かける
- ・軽くあごを引く
- ・背筋を伸ばして下腹に力を入れる
- ・ひざはだいたい直角
- ・足の裏を床につける

