



すくすく11月号

令和元年 10月31日
並木小学校保健室

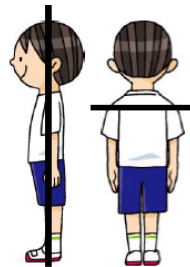
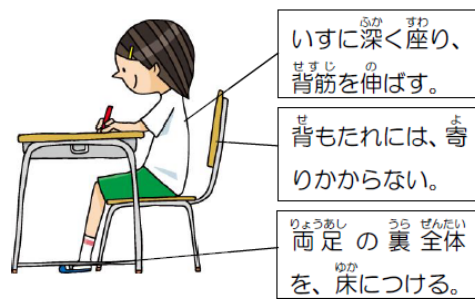
朝晩が冷え込む季節になりました。この時期は、1日の気温差が激しいため、体調を崩す人が多くなります。早寝早起き、バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょうね。また、かぜが流行る時期になります。手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。



11月の保健目標
姿勢に気をつけて生活しよう

よい姿勢のポイント

机とお腹の間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目をノートから30cm程度(手のひらを広げて2つ並べたくらい)離しましょう。

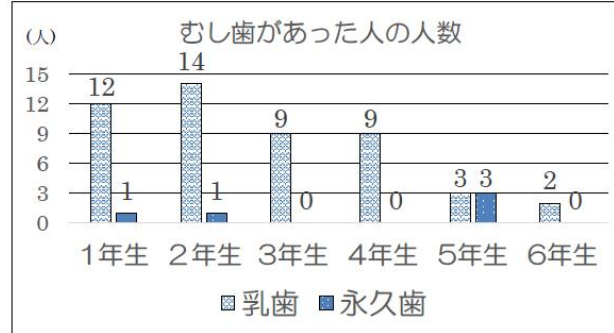


背筋を伸ばし、両足をしっかりと地面につける。左右の肩の高さをそろえ、耳・肩・くるぶしが、まっすぐになるようにする。

よい姿勢は、健康のためにとっても大切です。背骨をしっかり支えるためには、背中やお腹の筋肉を強くする必要があります。そのために体育の授業や外遊びをしっかりと、強い筋肉をつけ、よい姿勢を保つよう心がけましょう。

●臨時歯科健診を行いました。

10月10日に臨時歯科健診を行いました。1学期に行った歯科健診の結果よりも、むし歯のある人の人数は少なくなり、学校歯科医の先生方も感心していました。1学期の歯科健診では、永久歯のむし歯治療率が100%を達成することが出来ました。今回の歯科健診で、永久歯だけでなく乳歯にむし歯があった人も、早急に受診するようお願いいたします。学校では、カラーテスターやブラッシング指導を行っています。ご家庭におかれましても、引き続きご協力よろしくお願いいたします。



11月8日は「いい歯の日」



●視力コーナーでの視力検査の様子です。

1・2年生は、健康委員に協力してもらいました。

3～6年生は、各学年の廊下にある視力コーナーで、視力検査をしました。

