



小倉台小学校 保健室

秋が深まり、寒い日が多くなってきました。体が寒さに慣れていないこの時期は、気温が下がると風邪を引く人が急に増えます。寒さの感じ方は人それぞれですので、自分に合った服装を選びましょう。自分で調節できる、脱いだり着たりできる上着などがあるといいですね。



「1」という数字が背筋をピンと伸ばしているように見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」とされているそうです。みなさん、勉強中の姿勢はどうでしょうか？ほおづえをついたり、足を組んだり、崩れた姿勢で授業を受けてはいないでしょうか？いい姿勢でいると、大人になっても姿勢の維持ができ、素敵な大人になれますよ。

# 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる  
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる  
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる  
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる  
血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



11月8日は  
いい歯の日

# 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**

**歯と歯の間**      **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

**奥歯の溝**

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

**前歯の裏側**      **奥歯の後ろ**

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

## マラソン練習時の注意



- マラソンをする日の朝と直前に、自分の体が元気かどうか確認する。
- 自分の足にあった、はき慣れたくつをはく。
- つめは短く切る。
- 準備体操をしっかりとする。
- 気分が悪くなったり、調子が悪くなったりしたら、途中で走るのをやめて、近くにいる先生に言う。
- 走る前と走り終わった後は、水分を必ずとる。



保護者のみなさまへ

### ・日中確実にご連絡のつく連絡先をお知らせください

学校で具合が悪くなった場合、ご家庭や職場に連絡を取ることがあります。保護者の方の連絡先や携帯電話などの変更・追加がありましたら、早急に学校までお知らせください。

### ・治療勧告書について

前期に実施した健康診断で治療したけれど、治療勧告書を紛失してしまった…などという場合にはお知らせください。再発行いたします。

### ・嘔吐・下痢の対応について

学校で嘔吐・下痢の症状があった場合「感染性胃腸炎」を疑っての対応になりますので、ご了承ください。また、学校で嘔吐・下痢等により汚れてしまった衣類などは、校内での感染防止のため、袋に入れてそのまま持ち帰らせます。申し訳ありませんが、ご家庭での洗濯・消毒をお願いいたします。