

# えがおのはな

令和2年  
11月6日  
南小学校  
保健だより

日中は暖かくても、朝晩は寒くなってきました。子どもたちは、元気に登校していますが、そろそろインフルエンザも発生する頃です。今まで以上に感染症対策をしっかりと行い、予防をしていきましょう。また、厚手の上着を着て汗をかいている子もいます。気温や活動に合わせて衣服を調節できるようにしましょう。



南中のテスト期間に合わせて変更しました。1学期、ゲームのやりすぎにより視力が低下したお子様が多かったです。家族で話し合い、取り組んでください。

## \* 11月の保健行事 \*

- 5日(木) 3年生 耳鼻科検診
- 17日(火) 健康タイム
- 18日(水) ~ 19日(木)  
ノーメディアデー

今年度の健康診断が、これで終了します。異常が見つかった人は、早めの受診をお願いします。コロナの関係で受診に不安がある場合は、お知らせください。

## は、〇〇ナ人、ダイスキ♪ シーズン前から カゼの予防



気温が下がり空気が乾燥してくると流行するのがカゼ。本格的なシーズンを前に今からカゼに負けない身体づくりを意識した生活を続けてください。しっかりと栄養をとるのは当然、以下のことにも注意して、積極的にカゼ予防に取り組みよう!

<p><b>汗の始末を!</b></p> <p>汗で冷エタ人、ダイスキ♪</p>	<p><b>十分な睡眠!</b></p> <p>睡眠不足ノ人、ダイスキ♪</p>	<p><b>手洗い・うがい!</b></p> <p>シナイ人、ダイスキ♪</p>	<p><b>ストレスをためない!</b></p> <p>タメテル人、ダイスキ♪</p>
--	--	--	---

## インフルエンザの 予防接種を 受けておきましょう



ワクチンの効果は、接種後2~3週間目から半年位までとなっています。今年の流行のピークがいつになるのかわかりませんが、12月までに接種することをお勧めします。13歳未満のお子様は2回接種が基本となります。

インフルエンザ予防接種は、接種したからといって、インフルエンザに罹らなくなるというわけではありませんので、手洗い、マスク、規則正しい生活を心がけ、しっかり予防しましょう。しかし、予防接種を受けておくと、罹ったときに症状が軽くすみますので、毎年罹る人などは、予防接種を受けておくとよいですね。



# 正しい姿勢で生活できていますか？



## 姿勢が悪いと、どうなるの？

### ●肩こり、腰痛などになる

姿勢が悪い状態で生活していると、筋肉に負担がかかり、肩や首がこったり、腰痛が起こったりします。また、肩こりや首のこりから、頭痛が起こることもあります。

### ●視力が悪くなる

姿勢が悪いと、机と目の距離が近くなり、近くを見続けることで、視力が悪くなる場合があります。

### ●体調をくずしやすくなる

姿勢が悪い状態で生活していると、からだのバランスが悪くなり疲れやすくなります。内臓にも負担がかかり、働きが悪くなるため、体調をくずしやすくなります。また、肥満になりやすくなるとも言われています。



### ●勉強に集中できない

姿勢が悪いと、脳へ流れる血液の量が減るため、頭がぼーっとして勉強に集中できなくなります。

### ●落ち込みやすくなる

姿勢が悪い人は性格が暗いと思われがちですが、実際に姿勢が悪いと気分が落ち込みやすくなります。気分が落ち込むと勉強やいろいろなことに対してやる気が出ません。体だけでなく、心の健康状態も悪くなります。

自分の姿勢を意識しましょう。見られてますよ。



首のこり・肩こり・腰痛・胃腸の不調—だけじゃない、イメージダウンにもつながるよ！



### 歯科検診の結果から…

正式な集計はこれからですが、歯の健康診断票に記入する際、昨年よりむし歯のある子が少なくなっていると感じました。家庭での予防、治療がしっかりできていると思います。これからも「セルフケア」+「プロケア」で歯を大切にしていきましょう。

### 歯の保健指導について…

コロナの関係で学校での指導が難しくなっています。今後、家庭でできる「セルフケア」を計画していきます。

### むし歯を治して！

### むし歯を予防して！ めざそう！南小 むし歯ゼロ

治療が終わったら、保健室に知らせてください。

### （っかり）かむといいことしっぱい

むし歯予防！ かむことにより「唾液」が多く分泌される。唾液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。

かんであごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり脳細胞の活動がさかんにになります。脳の発達に相当な効果があります。

ダイエットになりすぎる！ 食事をして満腹感を感じるのは、脳の満腹中枢が刺激を受けるため。早食いをするとうまく満腹感を感じず、食べ過ぎてしまうので、しっかりかんでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎます。

