

おうちの人といっしょ  
に読みましょう。

富田林市立  
高辺台小学校  
保健室

秋も深まってきました。朝晩の気温差の加減か、かぜ症状の人が少し増えています。元気に毎日を過ごすためにも、生活習慣を整えるよう気をつけましょう。

11/17 start  
マラソン月間



準備はOK?

<input type="checkbox"/> ぐっすりねむれましたか? 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べてきましたか? 	<input type="checkbox"/> おなかの調子はよいですか? 
<input type="checkbox"/> 走りやすいくつをはいていますか? 長いかみの人は結んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 汗ふきタオルを準備しましたか? 	<input type="checkbox"/> 準備運動をしっかりとしましたか? 

### 大切なおしらせ

☆体調不良等でマラソンを見学する場合、必ず連絡帳(またはそれに代わるもの)に見学理由をご記入ください。捺印(またはサイン)の上、朝マラソン集合時間までに、各担任に提出するようお子様にお伝えください。

☆主治医の先生からマラソンについて注意事項などがある場合、担任または、保健担当までお知らせください。

引き続き、朝の健康観察をよろしくお願いいたします。



## 11月の「きょうは何の日？」

### 11月8日 いい歯の日

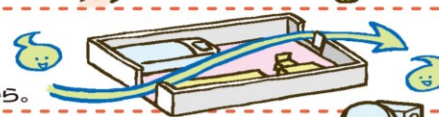
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

### 11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

### 11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

### 11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

### 11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

## 今月の ほけんもくひょう

## 姿勢をよくしよう

姿勢が悪いと、視力の低下や歯並びが悪くなります。良い姿勢だと、勉強にも集中できますよ!今の姿勢、見直してみませんか?

背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



ほおづえをつく、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなることがあります。



いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。



背すじをのばし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしていると、かたやこし、目に負担がかかりません。

よい姿勢



### 11月の保健行事

- 11月7日(金): 脊柱側弯症検査2次(10時30分~) 対象者のみ
- 11月18日(火): 5年お薬教室(5時間目)
- 11月25日(火): 6年お薬教室(5時間目)

### 健康診断後の受診はお済みですか?

1・2学期の健康診断にて、「要受診」と受診勧告をお渡ししたお子様は、受診結果を受診勧告の用紙にてご提出ください。既に受診済みで、結果の提出がまだの場合は、早めにご提出をお願いします。また、受診勧告の用紙を紛失された場合は、お知らせください。再発行いたします。

