

ほけんだより 11月

ほけんだより第8号
令和2年11月2日
大府市立石ヶ瀬小学校

少しづつ寒くなり、冬が近づいてきていることを感じられるようになりました。これからの寒い季節を乗り越えるために、今からしっかり体調に気をつけて、寒さに負けない体をつくりましょう。

11月の保健目標 よいしせいをしよう

こなしせいになっていませんか？

ねこぜになっている

ゲームやスマホを触るときはどうか



顔がノートに近すぎる



このようなわるいしせいを続けていると、視力が低下したり、肩がこったり、体がゆがんだりといった、さまざまな影響が体に出てきてしまいます。

背筋を伸ばして、よいしせいでいよう。

立った状態のよいしせい



- ・はな～むね～おへそ～
かかとが一直線になっている。

座った状態のよいしせい



- ・足のうらを床につける。
- ・いすに深くこしかける。
- ・頭が上から糸でひっぱられるようなイメージで背中をのばす。

11月8日は「いい歯の日」です。

3年生のみなさんに「むし歯になりにくいおやつとり方を考えよう」の授業をしました。日頃のおやつとり方を振り返り、むし歯になりにくいおやつについて考えました。他の学年のみなさんもむし歯にならないように、日頃から歯を大切にして過ごしましょう。ぜひ、下のチェックに答えて、自分が注意すべきことを見つけてみましょう。

むし歯になりやすい人チェック！



あてはまる人は
注意が必要です

☐ おやつが大好き

☐ 清涼飲料水が大好き

☐ 歯みがきはきらい

☐ 何回もかむのは面倒



あまもの食べすぎ注意



のど喉がかわいたら水かお茶



食事後きちんとみがく



ひと口30回かもう

11月から健康チェック表で、こまめな手洗いをチェックします。

登校後、トイレにいった後、外からかえったあと、多くの人がさわるものにふれたあと、大ぼうかの後、きゅうしょくのぜんご、昼ぼうかの後、そうじのあとに手を洗いましょう。

感染症予防の基本

てあら手洗い

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。また、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスなど、冬には他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大切なことのひとつが『手あらい』。毎日、しっかり続けていますか？あらい方をもう一度見なおしてみましょう。

①



水道から流している
水で手をあらい流す

②



せっけん(ハンドソープ)
をよくあわ立てる

③



両方の手のひらを
合わせてよくこする

④



一方の手のこうを
反対の手でこする

⑤



両手を組み合わせて
指の間にあらう

⑥



親指をもう一方の手で
ねじるようにあらう

⑦



指先とつめの間に
反対の手のひらで
ていねいにこする

⑧



手首をもう一方の手で
ねじるようにあらう

⑨



流している水であわを
きれいにあらい流す

⑩



きれいなタオルや
ハンカチでふく