



R2. 11. 9大府市立神田小学校

11月の保健目標

「寒さにまけない体をつくろう」

朝晩冷え込むようになり、急に冬らしくなってきました。朝夜の気温の変化が激しくなり、かぜをひきやすい時です。現在、コロナウイルスも第3波が押し寄せていると言われています。手洗い・うがいなど、抵抗力を高め、かぜやコロナウ



かぜが流行る季節の前に

カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

あなたの姿勢は

寒くなってきました。歩くときや座ると、視力が低下したり、肩がこったり姿勢だと体に負担がかからず、見た目



猫背になっていないかな



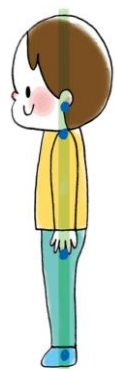
ノートに顔が近づきない？



悪い姿勢だとよくないことが



立った状態のよい姿勢



・横から見ると、耳たぶ～肩太もも～くるぶしが一直線になるようにしましょう。

座った状態のよい姿勢



・グー・ペタ・ピン

・机とおなかにはグー1つ
・足の裏は床にペタ
・背骨はピン

11月8日は 「いい歯の日」



現在日本の平均寿命は、男性81.4才、女性87.5才と世界有数の長寿国です。年をとってからも、頭も体も健康ですぐすためには、食べ物を体に取り入れる入口である歯や歯肉が健康であることがとても重要です。今の日本の80才で自分の歯が20本以上残っている人は約半数とか。「8020」(80才の時20本以上の歯が残せる)よう今から歯の健康を守っていきましょう。

R2「よい歯の子」

6年 神谷 葵斗さん
11 中山 恭一さん

2人は、う歯がなく、歯肉も健康で歯並びも良い「よい歯の子」の代表です。歯科医さんに選んでいただきました。おめでとう！これからもずっと歯を大切にしていね！

しっかりかむことのメリット

しょうか たす
消化を助けます。

た
食べすぎをふせぎます。

は びょうき
歯の病気をふせぎます。

ひょうしやう ゆた
表情が豊かになります。



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

☐ 歯みがきはきれい

☐ 何回もかむのは面倒



あま もの た
甘い物の食べすぎ注意



のど がかわいたら水かお茶



しよくじ あと
食事の後きちんとみがく



ひと 30 回かもう

お家の方へ

* 11月に視力検査・体重測定をしています。

11月視力検査結果、裸眼及び矯正視力がB以下(0.9以下)の子には、「受診のおすすめ」の用紙を渡しています。視力低下も原因はさまざま、早期の治療や適切な対応が必要です。既に受診済みの方は必要に応じて検査や治療を受けてください。未受診の方や、再度視力低下の方は、早期の受診をお勧めします。



* 定期健康診断の結果をお知らせします。

健康手帳に貼ってお返しします。身体計測の結果や視力検査も結果もご覧いただき、裏表紙の内側に押印し担任まで返してください。なお、健康診断の検尿1次の擬陽性は異常なしと同じ扱いです。

* スクールカウンセラーの相談日について

11月の相談日は10日(火)13時～16時、24日(火)9時30分～12時30分ですが既に2日とも予約済みでキャンセル待ちです。12月は1日(火)13時～16時、8日(火)9時30分～12時30分です。希望される方は神田小学校(46-5154)養護教諭(谷澤)までご連絡ください。

