

元気いっぱい つぼいっこ

坪井小学校
保健室(児童用)
No.7



日が暮れるのが早くなり、寒さを感じる日も多くなってきました。体が寒さに慣れていなくて、風邪をひいてしまった人もいるのではないのでしょうか？ 10月の運動会では、みなさんが一生懸命競技に取り組んでいる姿に感動しました。大成功の運動会でしたね。

これからまたどんどん寒さが厳しくなっていきますが、寒さに負けず、元気に過ごせるといいですね。

11月の保健目標

自分の姿勢を確認しよう



ただ正しいしせいで生活しよう



寒くなってくると、ポケットに手を入れて、「ねこせ」のような姿勢で歩いている姿を見かけます。背中を丸めていると、呼吸があさくなったり、肩がこったりする原因にもなります。ポケットに手を入れていると、転んだときに手をつくことができず危険です。

また、姿勢が悪い状態で本や画面に顔を近づけてしまうと、視力が低下することもあります。姿勢を意識して、見た目も心もシャキッと！元気にすごしましょう。

11月8日は「いい歯」の日です*

9月と10月に行った秋の歯科相談では、歯医者さんから、「むし歯の子が少なくてすごいですね。」とお褒めの言葉をいただきました。このまま続けて歯の健康を守ってほしいです。

ところでみなさんは、歯ブラシをどのくらいで交換していますか？ ずっと同じ歯ブラシを使っている人はいないでしょうか？

実は、歯ブラシは1か月を目安に交換するものとされています。古い歯ブラシでは、かえって歯によくないこともあるので、自分が使っている歯ブラシを見直してみましょう。

古い歯ブラシを使い続けると...



☆「歯がぬけたねカード」☆

坪井小では、乳歯(子供の歯)が抜けたことを保健室に報告に来てくれた人に、「歯がぬけたねカード」を渡しています。これは保健委員会で作成しているカードで、これから生えてくる大人の歯を大切にしてほしいという気持ちをこめて配付しています。乳歯が抜けたら、ぜひ保健室にも報告しにきてくださいね。



寒さ対策で体を元気に!

寒くなってきたからか、風邪をひいている人が増えてきました。これからの季節はコロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや他の感染症も心配になります。そこで大切なのが、寒さ対策です。重ね着をしたり、3つの首(首・手首・足首)を温めたりすることで、体があたたまり、寒さをガードすることができます。試してみてください。



STOP コロナ・インフルエンザ

