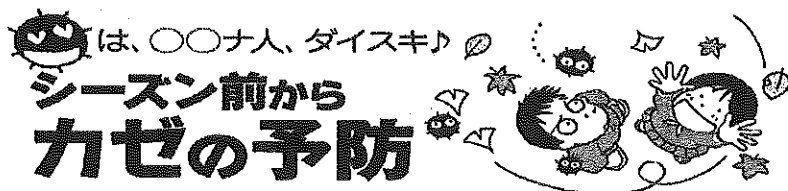


ほけんだより11

2017. 11. 1

No. 7

10月下旬から、福井県内でインフルエンザ様疾患が集団発生しはじめています。



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ましょう！

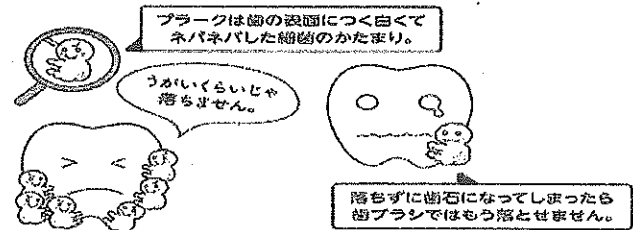
<p>汗の始末を!</p> <p>汗で冷エタ人、ダイスキ♪</p>	<p>十分な睡眠!</p> <p>睡眠不足ノ人、ダイスキ♪</p>	<p>手洗い・うがい!</p> <p>シナイ人、ダイスキ♪</p>	<p>ストレスをためない!</p> <p>タメテル人、ダイスキ♪</p>
--	--	--	---

11月

8日(いは) 「いい歯の日」



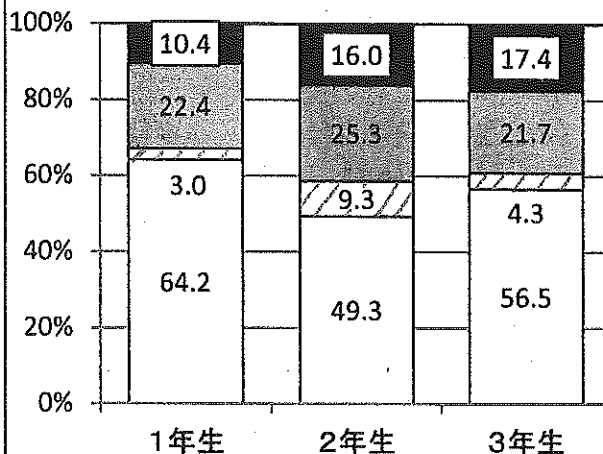
ずっといい歯をキープするために
LET'S/ プラークコントロール



1学期に行った歯みがき教室をおぼえていますか？今年2回目の染め出し検査は、家庭で行います。11月1日～5日の期間で行い、各学級の保健委員にワークシートを提出しましょう。

本校生徒のむし歯の状況 (10月31日現在)

□むし歯なし □処置歯あり □検診後受診 ■未受診



11月 体重測定予定表

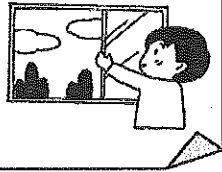
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
1校時			3-1女子		
2校時	3-2・3 女子		1-2・3 女子		2-1・2 男子
3校時	2-1・2 女子	2-3女子	1-1女子	3-1男子	
4校時	1-1男子	1-2・3 男子		3-2・3 男子	2-3男子

2年生の貧血検査の結果、受診の必要な人や注意が必要な人には、お知らせの用紙をお渡ししました。受診は早めをおすすめします。



11月

9日(いいたうき)
「換気の日」

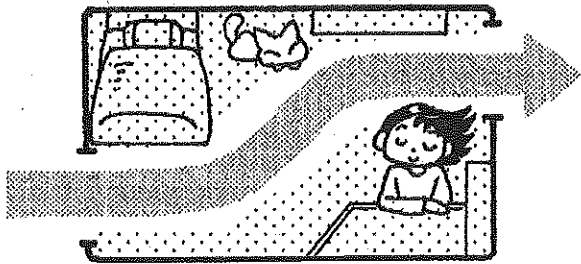


暖房器具の準備が始まり、かぜ・インフルエンザの足音も聞こえてきます。今から換気の実験をつけておきたいものです。

換気のポイントは



★風の入口と出口をつくる
(窓やドアを2箇所以上、開ける)

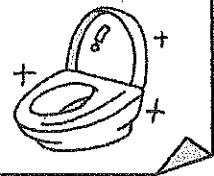


★入口と出口はなるべく離れた位置にする(対角線上など)



11月

10日(いいたいれ)
「トイレの日」



学校のトイレ＝「きたない」「くさい」「くらい」の「3K」と言われていました。しかし、今年度トイレが改修されたことで、ぜひ、「かいてき」「きれい」「きくばり」の「新3K」と言われたいと願います。そのために、皆さんにいつも心がけてほしいのは次のようなことです。

確認をしたら、ふたを閉めて出ましょう。

トイレを出る前に必ず確認しよう！



誰かが見ているわけではありませんが、どんなところでもマナーを守る人はとてもステキです。

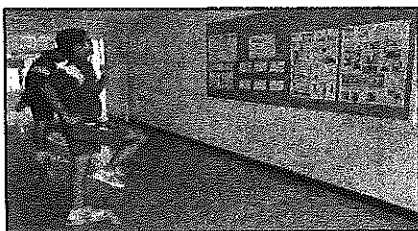
寒くても、よい姿勢をしっかりとキープ

厳しい寒さ、冷たい風に背筋が縮こまる思いがします。でも、いつも背中が丸まったままの姿勢はNG。こんな症状や行動に心当たりはありませんか？

- ・常に、肩や首がこっている
- ・長い時間座っていると腰が痛くなる
- ・短い時間でも立っているのがきつい
- ・足を組んで座っていることが多い
- ・本やパソコン画面に顔を近づけている

よくない姿勢は頭痛・腰痛・肩こり・疲れなどの原因になるばかりでなく、体そのものの「ゆがみ」にもつながります。

保健室横の掲示板で、姿勢(背骨)チェックをしてみましょう。



10・11月の昼休みを利用して、秋の視力検査を行っています。順番が回ってきたら、保健室に来てください。

また、受診をすすめられた人は、早めの受診をおすすめします。

色の見え方について

近年、先天的に色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。一方、学校では平成15年度以降の定期健康診断で色覚検査が必須項目でなくなったこともあり、『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気がついていない場合があると言われています。

2・3年生には昨年度、希望制で色覚検査を行いました。気になることがありましたら、学級担任または養護教諭までご相談ください。1年生につきましては、11月下旬に、色覚検査の希望についてお知らせします。