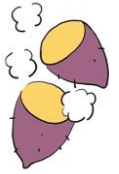


(家庭数) 家の人といっしょに読みましょう。

ほけんだよ!

No.7

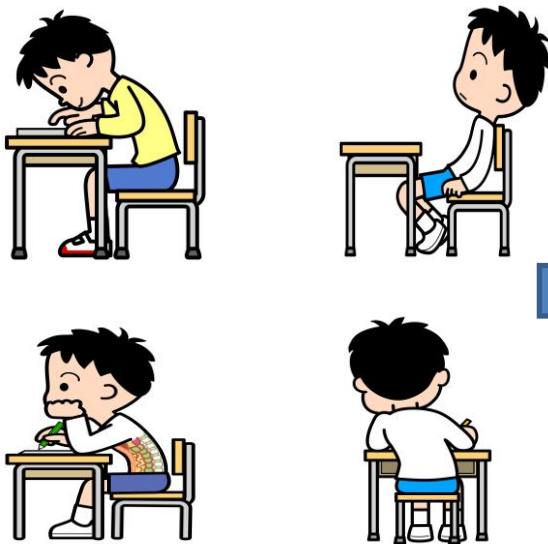
令和4年11月15日
大田区立梅田小学校
校長 金高 俊哉
養護教諭



11月に入り急に寒くなり、冬が近づいているなど感じます。のどの痛みや、鼻水、かぜの症状でお休みする人が増えてきました。寒くなっても病気に負けないように、早寝、早起き、朝ごはんをしっかりと食べて健康的な生活を心がけましょう。



ただ正しい姿勢は、できていますか？



こんな姿勢を続けていると・・・

- ◆悪い姿勢のくせがついて背骨がゆがみやすくなる。
- ◆疲れやすくなる。
- ◆視力低下の原因になる。
- ◆集中できない。
- ◆あごがゆがんだり、歯並びが悪くなる。など

「ゲー・ペタ・ピン」で良い姿勢をしよう！！

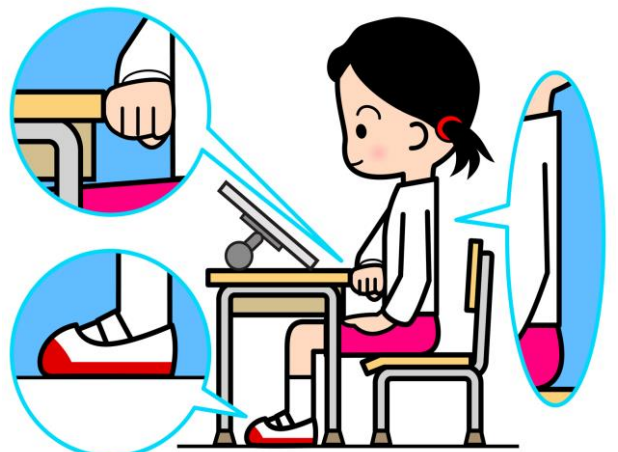
良い姿勢を続けると集中力が上がったり、気持ち落ち着いたり良いことだらけ。

「ゲー・ペタ・ピン」ができているか右の絵を見ながら正しい姿勢ができているか確かめてみましょう！

机とおなかの間はゲーひとつ分！

足の裏は床にペタ！

背筋はまっすぐピン！



保護者の皆様

11月に入り朝晩の冷え込み、日中との寒暖差もあるため、体調を崩すお子さんが増えています。症状はのどの痛み、咳、発熱、腹痛など様々です。これからの季節、かぜ、インフルエンザ、感染症などが流行る時期になります。ご家庭でも感染対策、体調管理を徹底していただき、お子さんが元気に登校できるようご協力をお願いします。

11月8日はいい歯の日

11月1日（火）に学校歯科医の山崎先生に来校いただき、朝の時間を使って歯科講話をしていただきました。歯の大切さ、歯磨きの大切さ、歯みがきの仕方など動画を見ながら学習しました。

～歯の仕上げみがきについて～

歯の「仕上げみがき」と聞くと、幼児・園児を対象にした取り組みとイメージされる方も多いかと思えます。しかし、実際には、一人ですみずみまで丁寧に歯を磨くことは小学校低学年～中学年頃まで難しいともいわれています。まず、お子さんが自分で磨き、その後「ここはできているね」「ここはもうちょっとかな～」など声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げ磨きを取り入れていただくとういと思っています。



歯皮膚の日 …万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」。『いい（11）ひふ（12）』の語呂合わせだそうです。ちょうどこの時季一秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…



● お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

● 保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。

