



南が丘小学校
保健室
R2.10.29

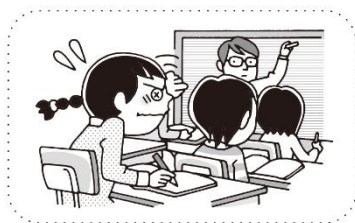
朝晩、めっきり冷え込むようになりました。寒いからと、ポケットに手を入れて歩くのは、転んだ時にけがをしてしまうこともあり、とっさの時に身を守れないので危険です。

勉強や読書、ゲームやスマホに夢中になっているときなど、ついつい猫背になっていませんか？暗いところや近い距離で、同じ動作を続けていると、肩こりや視力低下の原因にもなります。なるべく良い姿勢を意識しながら、ときどき背筋を伸ばして、緊張をほぐしましょう。



★先日、10月の視力検査の結果をお渡ししました。

1学期に比べて視力が低下していた人には、受診のおすすめをさせていただきました。すでに受診済みの場合や、定期的に受診している場合は、ご面倒とは思いますが、保護者の方が報告書に記入いただき、学校へ提出してください。



耳鼻科検診の結果について

1, 3, 5年生で耳鼻科検診の結果、病気の見つかった人にはお知らせをさせていただきました。アレルギーや鼻炎など、すでに受診中や治療中の場合は、報告書は保護者の方が記入いただいても構いません。耳垢は、家で取れない場合は、受診してください。

※コロナの関係で、今年度は咽頭の診察をしていません。

＜学校耳鼻科医 小川先生より＞

ネットなどでは、耳垢はとらない方がいいといった情報もありますが、そんなことはありません。耳垢はきちんととってください。かさかさの耳垢は、耳の奥へ押し込まないように気をつけましょう。耳の穴が小さいなど、耳垢が取りにくい人もいますので、その場合は受診してください。



運動会が無事にできて良かったです。最後まで走りぬく姿や、キラキラの笑顔でダンスをする子どもたちはかっこよくて、見ている私たちも元気づけられました。とてもすてきでした。





歯の表面についた^{しこう}歯垢

(細菌のかたまり)は、うがいだけでは取りのぞけません。むし歯がないからといって歯みがきをしないしていると、将来、歯周病になることもあります。毎日の歯みがきがとても大切です。

＜歯科検診の予定＞

5日(木) 2年、3-1、3-4
12日(木) 1年、3-2、3-3

自分の**歯**を**大切**にできていますか？

- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲みこんでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- ☐ 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は…



むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来**自分の歯**を残せなくなるかも…。

検診当日の朝は、いつもより**いねい**に歯をみがいてきてください。また、**マスク**も忘れずにお願いいたします。



き そくただしい生活

た いりよくをつける

え いようをとる

て あらいをする



そろそろインフルエンザも心配な時期になってきました。学校では引き続き、手あらいや換気、消毒といった感染症対策をしていきます。おうちでも朝の検温や健康観察、マスク着用にご協力よろしくお願い致します。体調のすぐれないときは、無理して登校せず、ゆっくり体を休ませるようにしましょう。