けんこう

平成２８年１１月１日（火）１１月号
津市立南立誠小学校　ほけんだより

運動会が終わり、日増しに秋らしい気候になってきました。これから冬の感染症も流行り始める時期です。
冬が近づくと、空気が乾燥して朝晩はとても冷え込みます。かぜやインフルエンザにならないために、手あらい・うがい、それから水分補給がとても効果的です。ふだんからかぜをひかないように気をつけましょうね。
今月は自分のふだんの姿勢をふり返り、よりよい姿勢で学習や読書ができるようにしてみましょう。

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう！

この中でついやってしまう姿勢はないかな？自分にあてはまるものにチェックしよう！

つくえといすの高さが合っていない	つくえといすが平行になっていない	つくえといすの間がひらきすぎ
足がつくえより前に出ている	いすにあさくこしをかけている	足をうしろにまげている
足をいすの上にのせている	ほおづえをついている	いすのあしをガタガタさせている

１１月の保健の日

１１月　４日（いい姿勢）　　いい姿勢の日
１１月　８日（いい歯）　　いい歯の日
１１月　９日（いい空気）　　換気の日
１１月１０日(いいトイレ)　　トイレの日

歯のけんこうや、エチケットのためにも、食後のブクブクうがいをしましょうね。
手洗い場にぶくぶくうがいの掲示をはりました。
食べた後は、口のせいけつに気をつけましょう。

★学校歯科医　鈴木先生と歯科衛生士さんによる２年生・５年生歯科保健指導は１２月８日に行います。

手洗いをわすれずに！

洗ったあとはハンカチでふこう！
いつもすぐ出せるようにポケットに入っていますか？

せいけつチェック！

いつもハンカチ・ティッシュは持ってきていますか？つめは短く切ってありますか？
せいけつチェックがないときも、いつもせいけつにするのをわすれないようにしましょうね。
これからは特に、寒くなり空気が乾燥して、かぜやインフルエンザにかかりやすい時季です。手洗いやうがい、爪切りや入浴など、日頃から「せいけつ」に気をつけて、健康に過ごしましょうね！

＜相談室からのお知らせ＞　今月も下記の日程でスクールカウンセラーが来校します。

１１月１日（火）、８日(火)、１５日(火)、２２日(火)、２９日(火)　９～１７時頃　（予約制）

相談を希望される場合は、担任または教育相談担当　までご連絡ください。