



H29.11.28

平一小 No.6

文責 小野

朝晩はぐっと冷える日が続き、コートを着たり、手袋をしている児童も見られるようになりました。平一小では、かぜをひいている人が増えています。本格的な冬がくる前に、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠、運動、手洗い・うがいをしっかり行い、健康で丈夫なからだをつくっておきましょう。生活リズムを整えるとともに、あたたかい服装をして体調をくずさないように気をつけていきましょう。



よぼう かぜを予防しよう！！

これからの季節は、かぜやインフルエンザの流行が起りやすい時期です。流行り始めてからではなく、今から予防を心がけましょう。

◎ バランスよく食べる

かぜに負けない健康なからだをつくるためには、バランスのよい食事が大切です。好き嫌いをせずにいろいろなものを食べましょう。

◎ よく寝る・運動する

からだが疲れているとかぜをひきやすくなります。夜ふかしはせずに、しっかり寝て、体力を回復させましょう。そして、体育の時間や休み時間は元気に体を動かしましょう。

◎ 手洗い・うがい

食事の前や外であそんだあとは必ず手洗い・うがいをしましょう。ハンカチも忘れずに持ち歩きましょう。

◎ 換気をする

1時間に1回は換気をして、空気を入れ替えましょう。



11月8日は…



みなさんは自分の歯を大切にしていますか？歯科検診で異常があった人は歯医者さんに行きましたか？むし歯は、治療をしてもらわない限り、自然に治ることはありません。治療中の人は、治るまできちんと歯医者さんに通いましょう。また、むし歯があるのに歯医者さんに行っていない人は、なるべく早く行くようにしましょう。むし歯がない人も毎日の歯みがきをがんばって、むし歯ができないように気をつけてください。

【学年別歯科受診状況】

単位：治療済・未治療（人）、受診率（%）

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
治療済	14	9	8	8	22	9	70
未治療	10	17	17	23	24	17	108
受診率	58.3	34.6	32.0	25.8	47.8	34.6	39.3

上の表は、4月に実施した歯科検診で受診を勧めた人の受診状況です。現時点での受診率は約4割とまだまだ少ない状況です。むし歯は早めの治療が大切ですので、歯科医を受診し、受診結果の提出をお願いします。

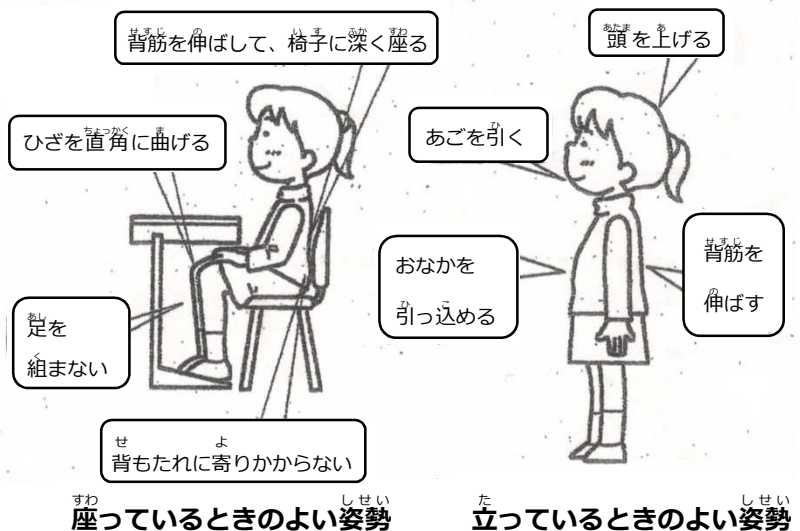
※受診結果のプリントが未提出の児童に再度プリントを配付します。歯科医を受診していただき、歯科医に結果を記入してもらったものを学級担任までご提出ください。治療がすでに終わっていて歯科医に記入してもらおうのが難しい場合には、保護者の方が記入し、提出していただければと思います。提出のご協力よろしくお願いたします。

正しい姿勢を身に付けよう

～正しい姿勢を保つと、
疲れにくくなり、集中力アップにつながります！～

姿勢が悪いと・・・

- *猫背になる、背骨が曲がる
 - *目が悪くなる
 - *背が伸びにくくなる
 - *内臓が圧迫されて負担がかかる
- 不自然な姿勢を続けていると体に痛みが出て、勉強に集中できなくなったり、成長に悪い影響があります。右の絵を参考に、良い姿勢を心がけましょう！



座っているときのよい姿勢

立っているときのよい姿勢