ほけんだより 11月

令和元年 11 月1日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに　よみましょう

風が冷たく感じる日が多くなり、ジャンパーを着て登校する人も増えてきました。イチョウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分にたくわえているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、かぜやインフルエンザに備えて、めんえき力を上げておきたいですね。

11月のほけんもくひょう
姿勢を正しくしよう！

10月30日に、カイロプラクターの木下耕三先生に来ていただき、姿勢が体にあたえるえいきょうや、体のゆがみを治す方法を教えていただきました。おうちの人にも３つの背中ぴん体そうを教えて、家族みんなで取り組んでみましょう。

こし回し体そう

①骨ばんにゴムバンド（ストッキング）をまく。

②足をかたはばに開く。

③こしを左右10回ずつ回す。これを３セット行う。

肩甲骨ひらき体そう

①こぶしとひじを顔の前でくっつける。

②ゆかに水平になるように、うでをゆっくり開き、肩甲骨を開く。

③変顔をする。

うで上げスクワット

①足を肩幅に開く。てのひらを上に向けゆかと水平になるようにのばす。

②ひざがつま先から出ないように３秒かけてこしを落とす。

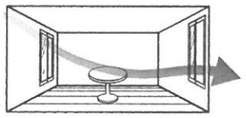
③うでを上に上げながら、７秒かけて体をのばす。

11月9日はいい空気の日

みなさんが１日でする呼吸の回数は、約３万回にもなるそうです。その呼吸の約半分は室内ですると言われます。換気をこまめにして、いい空気の中で呼吸したいですね。

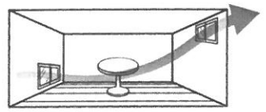
～換気の３つのポイント～

★空気の入り口と出口をつくる



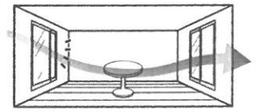
対角線にあるまどを開けましょう。

★高低差を利用する



熱気のこもった空気が上のまどからにげていきます。

★入り口は小さく、出口は大きく



空気がいきおいよく入りこみ、スムーズに出ていきます。

おうちの方へ

すこやかチェックに ご協力を！～健康な生活習慣づくりのために～

学校では、朝の健康観察時に、曜日ごと項目を決めて「すこやかチェック」を継続して行っていますが、早寝・早起き・ノーゲームの健康習慣がなかなか身に付きません。

習慣づくりには家庭の協力が不可欠です。お子さんの生活を振り返り、声かけや家庭ぐるみでの実践等、各家庭での工夫、支援をお願いします。

曜日	調べる項目	内容
月	つめの長さ（友達同士でチェック）	手の平側から見て爪が指の腹から見えない
火	ハンカチ	持ってきた
水	**ノーゲーム・省メディア（火曜日のノーゲーム・省メディアデー）**	守った
木	**早寝・早起き（水曜日に寝て木曜日に起きた時刻）**	起きる時刻　全学年 6:30 まで 寝る時刻　１・２年は9:00、３～６年は 9:30 まで ＊ 寝る時刻は、富山県教育委員会がすすめる目安の時刻に設定しています。
金	朝ごはん	主食とおかずを食べてきた

インフルエンザの予防接種のすすめ

インフルエンザウイルスは低温乾燥を好み、例年寒さが厳しい 12～2 月頃に流行のピークを迎えることが多いです。予防接種を受けてからだいたい 2 週間～4 週間後に抗体ができると言われており、子供は間をおいて 2 回受けることが望ましいと言われているので、早めに予防接種を受けておくのが理想的です。また、平成２９年度に宇奈月小学校で行ったインフルエンザワクチン接種状況調査の結果から、インフルエンザが流行した学年はワクチンの接種率が低かったことが分かりました。予防接種はインフルエンザにかかりにくくするだけでなく、かかった場合に重症化を防ぐことができます。脳症、肺炎等の合併症を引き起こさないためにも、予防接種を受けましょう。