

ほけんだより



令和3年11月5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

10月下旬には急な寒さで体調をくずす人が多くいましたが、暖かい日もどり欠席する人もへってきました。本格的な冬が来る前に、かぜやインフルエンザに備えて生活習慣を見直し、ウイルスと戦う力を高めたいですね。

がつようか 11月8日は「いい歯の日」

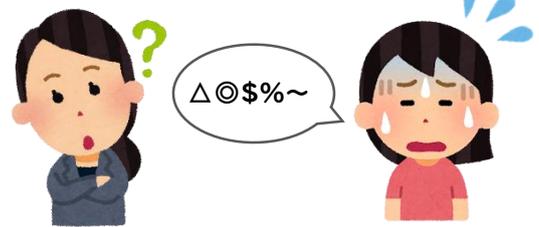


もしも歯がなかったら？

食べ物をかみくだくことができない



正しく発音できない



だ液をしっかりと出すことができない



力が出ない



よくかむと 体にいいことがたくさん

むし歯や歯周病を防ぐ



味がよく分かる



消化を助ける



脳をしげきする



食べすぎを防ぐ



ひとくち
かい
30回かもう!

しせい ただ
姿勢を正しくしよう!

していませんか? こんな姿勢

さむ せなか まる 寒さで背中が丸まっていたり、ついで つくえ 机にひじをついてしまったりしていませんか? べんきょう 勉強をするとき、ごはん 食べる時、テレビやタブレットをみる時など、じぶん 自分のふだんの しせい 姿勢を振り返ってみましょう。



せぼね ま
背骨が曲がるよ!



かお
顔がゆがむよ!



かた くび
肩や首がいたくなるよ!



こつ
骨ばんがゆがむよ!

おうちの方へ

11月25日(木) 5限 学校保健委員会「すこやか集会」を開催します。

テーマは、「ゲーム障害(ネット依存)を防ぐために」です。今年はスクールソーシャルワーカーの大坪剛先生をお招きし、子供たちに分かりやすくお話をさせていただきます。大坪先生は、黒部市内の小中学校で勤務されており、心理面をはじめ子供たちを多面的に支援しておられる先生です。是非ご家族の皆さんにも聞いていただき、今後のメディアコントロールに役立ててほしいと思います。出席票を出されなかった方も、当日参加できますので、多くの方の参加をお待ちしております。

インフルエンザの予防接種について

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2~4週間後に抗体ができると言われており、子供は間隔を空けて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。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、予防接種は大切です。