

ほけんだより



令和3年11月5日

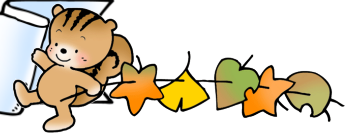
宇奈月小学校

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、暖かい日もどお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ておきたいですね。

がつようか 11月8日は「いい歯の日」

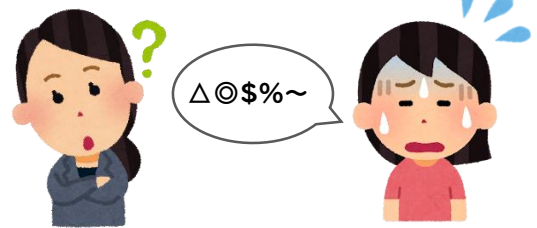


もしも歯がなかったら？

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



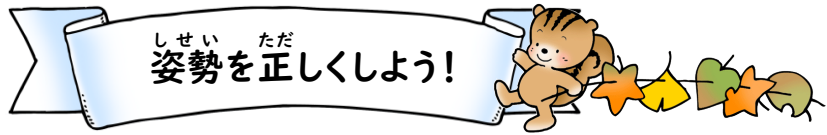
脳をしげきする



食べすぎを防ぐ



ひとくち
かい
30回かもう!



していませんか？ こんな姿勢

寒さで背中が丸まっていたり、ついつい机にひじをついてしまったりしていませんか？勉強をするとき、ご飯を食べるとき、テレビやタブレットを見るときなど、自分のふだんの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。