

ほけんだより

(お家の人と読んでね!) 令和6年11月1日 常総市立豊田小学校



感染対策できていますか?

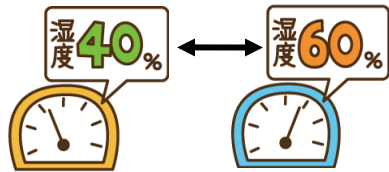
今年は「手足口病」や「マイコプラズマ感染症」が大流行しています。本校も学級閉鎖を行うほどでした。今、感染症は落ち着いていますが、寒暖差が激しいことなどから、体調不良を訴えてお休みする人や保健室に来る子が増えています。11月になると、いよいよかぜ・インフルエンザシーズンがやってきます。

感染対策の基本は

手洗い



湿度をたもつ



人ごみをさける



感染対策はみんなのため

うつらない・うつさないを合言葉に一人一人が気を付けよう!

歯みがきの大切なポイント!



か 2



3 りん



と 1 い

Q 絵を見て、1 2 3 に入る言葉を考えよう!それが、歯みがきの大切なポイントです。

毎週、清潔調べでもチェックしているよ。1か月に1回は歯ブラシを交換しよう!

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう!

毎朝、体幹トレーニングがんばっていますか?



「体幹」とは…頭部と両腕・両足を除いた胴体の部分

体幹をきたえることにより体を支えることができ、美しい姿勢を保ち続けることができます。

姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



ほけんしつだより

★むし歯などを全員が治したクラス★

「コンプリート賞」

1年生



5年生



他の学年もがんばってください!あと16人です。