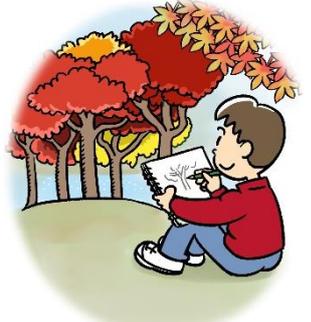


ほけんだより 11月

令和5年度 11月号 No.7
 二之江小学校
 校長 大須賀 慎一
 養護教諭 大草 成美

今年^{ことし}はいつもより早く^{はや}インフルエンザ^{りゅうこう}が流行^{がっきゅうへいさ}し、学級閉鎖^{がっきゅうへいさ}をするクラスもありました。現在はピーク^{げんざい}を越え^こた様子^{ようす}で、爆発^{ばくはつてき}的に感染^{かんせん}者^{しや}が増^ふえているクラスはありませんが、今後^{こんご}も注意^{ちゅうい}が必要です。

これからは、冬^{ふゆ}に近づ^{ちか}きさらに寒^{さむ}くなります。寒^{さむ}さに負^まけない体^{からだ}づくりをして、冬^{ふゆ}を元^{げん}気に過^すごせるように準備^{じゅんび}をしましょう！



11月 保健目標 さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくろう

冬^{ふゆ}に向けて心^むがけてほしいこと、3つ！



朝^{あさ}はエネルギーになる食^たべ物^{もの}
 や、温^{あたた}かい食^たべ物^{もの}を食^たべる。



スポーツや遊^{あそ}びで
 体^{からだ}を動^{うご}かす。



太^{ふと}い血管^{けっかん}が通^{とお}る「3つのくび首」を温^{あたた}める。

歯^は並びに悪^{わる}い！ こんな「くせ」をしませんか！？

11月8日は「いい歯の日」



ほおづえ



うつ伏せ

せいちょうちゅう
 成長中^{せいちょうちゅう}のみなさんの骨^{ほね}は柔^{やわ}らかいため、特^{とく}に注^{ちゅう}意^いがひつよう必要^{ひつよう}です！



あしく足組み



かたがわ片側^{かたがわ}だけで噛^かむ、持^もつ



かお かたほう ちから からだ
 顔^{かお}の片方^{かたほう}に力^{ちから}をかける体^{からだ}の「くせ」。あごの骨^{ほね}が押^おされ、歯^は並びを悪^{わる}くさせることがある。

かお ちから なお
 顔^{かお}やあごに力^{ちから}がかかると直^{なお}そう！



からだ からだ はなみ
 体^{からだ}がゆがませる「くせ」。体^{からだ}のゆがみは、歯^{はなみ}並びや全身^{ぜんしん}の姿勢^{しせい}にも影^{えい}響^{きやう}することがある。

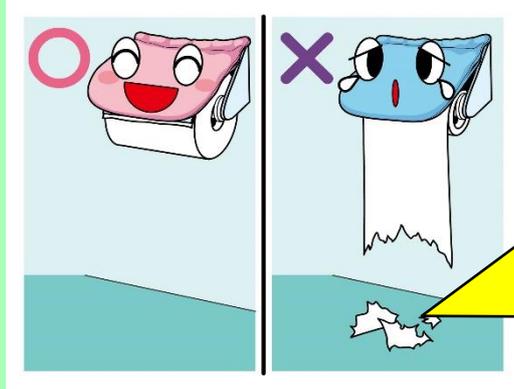
からだ さゆうきんとう
 体^{からだ}はなるべく左^さ右^{みぎ}均^{きん}等に使^{たう}おう！

11月10日はいいトイレの日

①トイレの使い方を見直そう！



ふたを閉めてから流そう！
菌が飛び散らないよ。



トイレットペーパーをかたづけよう！
ちぎってしまったら、便器に捨てるよ。

トイレはみなさんが毎日使う場所です。自分も次に使う人も気持ちよく使えるように、きれいに使えらるといいですね！

汚してしまったら、ペーパーで拭きましょう。ひどく汚れた場合は大人に報告をしましょう。

②うんちは健康のバロメーター！うんちの形をチェックしよう！

<p>①バナナのような形</p> <p>いちばん一番よいうんち。 体が健康なしるし。 においも少ない。</p>	<p>②コロコロした形</p> <p>体に水分や食物繊維が足りていないしるし。 便秘ぎみ。</p>	<p>③水っぽく形がない</p> <p>体が冷えていたり、かぜなどの病気にかかっていたりするしるし。 腸が弱っている。</p>	<p>④細長い形</p> <p>食事の量が少ないしるし。おなかの筋肉が弱い人も、細長いうんちが出る。</p>
---	---	---	--

うんちの形やかたさによって、みなさんの体の調子が分かります。

みなさんがおしゃべりができない赤ちゃんの頃は、おうちの人がうんちの状態を見て、元気がどうかを判断していました。

お医者さんが病気の原因を調べるときや、薬を決めるときにも必要な情報でもあります。毎日どんなうんちが出ているかを知っておくことはとても大切です。

感染症の治癒証明書について

インフルエンザなど指定の感染症は出席停止の対象となるため、治癒後の登校には医師が記入した治癒証明書が必要となります。

治癒証明書は、二之江小のホームページからダウンロードをしてお使いいただけます。学校から直接お渡しすることも可能です。（※9月からインフルエンザのみ別書式に変わりました。）