



西小学校
保健室
10月31日
第7号

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭り
で、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。
現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋
を楽しみながら、身近な人へ「ありがとう」の気持ちを伝えられるといいですね。



11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

骨の主な役割は下の4つです
が、背筋ピンを意識しましょう。

<p>体を支える</p> <p>人の骨は、全部で約200個あります。私たちが自分の体重に負けずに生活できるのは、じょうぶな骨が支えてくれるからです。</p>	<p>脳や内臓を守る</p> <p>私たちの頭蓋骨は、大事な脳を守るヘルメットのような役目をしています。また、肋骨や胸骨も内臓を守るはたらきをしています。</p>	<p>体を動かす</p> <p>筋肉の間は、別々の骨とつながっています。筋肉がちぢむと骨や関節が動くしくみになっています。</p>	<p>カルシウムを蓄える</p> <p>体の中のカルシウムは、筋肉がちぢんだり、血が固まるときなどに使われます。カルシウムのほとんどは骨に蓄えられていて、必要なときに血液の中に送り出されます。</p>
---	--	--	---



新型コロナに加え、インフルエンザなどの感染症の流行期のシーズンです

— 感染症対策へのご理解とご協力をお願い —

- 朝の健康観察**
 - 発熱や咽頭痛、咳など普段と異なる症状がある場合は、無理をしないで休養しましょう。
- 換気の確保**
 - 教室内は廊下側と窓側を対角に10～20センチの常時換気をしています。気温に応じて脱ぎ着のできる服装をしてきましょう。また、暑いときは上着を脱ぐ、寒い時は着るようにしましょう。
- 手洗いなど手指の衛生**
 - 特に外から帰ったとき、食事の前、トイレの後に30秒間は丁寧な手洗いを心がけましょう。
- 咳エチケット**
 - 咳やくしゃみが出るときは、ティッシュ・ハンカチ、袖・肘の内側を使って、口や鼻を押さえます。なお、感染症で出席停止期間が終わっても、発症日から10日間は不織布のマスクの着用が推奨されています。念のために予備のマスクを一枚、ランドセルに入れておきましょう。

第3回すこやか点検と「笑顔で健幸大作戦」に挑戦します

第3回すこやか点検と、全津島市の小中学校において早寝早起き朝ご飯の「笑顔で健幸大作戦」が行われます。すこやかカードは9日に家にもって帰りますので、取組をおうちの方に
見てもらい、保護者の方からのサイン欄にサインを押ししてもらいましょう。なお、健幸大作戦
は1日から22日までの14日間学校で行います。愛知県内の協力店で使える「Myca」と
交換されますので、この機会に心も体も健康づくりにしっかり取り組めるといいですね。

10月に視力検査を行いました。疲れ目にぜひストレッチを

やってみよう のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

① 左右交互にウインク.....10～20回	② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回	③ 右肩を見る→左肩を見る.....各3秒	④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒	⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒	⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2～3周	⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス
------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------------	------------------------

Point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

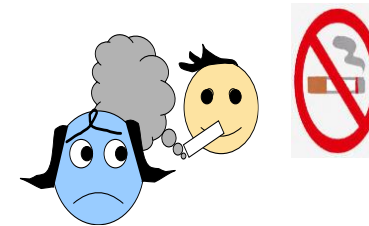
3年生に歯の染め出しをしました

染め出し液を使い、歯垢の染め出しを行いました。染め出し液は歯に付着している歯垢を染めて、目に見えるようにしてくれるものです。みがき残しの部分を一人一人が確認し、みがき残しの部分の歯の汚れを落とす歯みがきの仕方について学びました。11月8日のイイ歯の日には、みがき残し0の歯になるとイイですね。



6年生に喫煙防止教室が開催されました

市の保健センターの保健師さんから、喫煙についての授業が行われました。タバコを吸った煙（主流煙）の中には体に良くない化学成分が含まれていること、何年もタバコの先から出ている煙（副流煙）をそばにいて吸うことで、タバコを吸っていなくても、肺がんになるリスクが高まるなど健康被害が出ることを学びました。「家に帰ったらタバコを吸っている祖父に、やめるように言いたいです。」という感想がありました。



2人1組でタバコをすすめる人・断る人の役割を分担して、それぞれの役を演じることも行いました。