

ほけんだより11月

北中 保健室
令和3年度 11月号

毎日寒い日が続いています。みなさん体調はいかがですか。

風邪やインフルエンザがはやる時期です。部屋を閉め切っているとウイルスが空気中にたどよみます。さらに空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。こまめに換気をしたり、加湿器を活用したりしましょう。

11月には、いい姿勢(1日)、いい空気(9日)、いい皮ふ(12日)・・・と、保健に関する記念日がたくさんあります。記念日といってもお祝いするのではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。みなさんの健康、からだにかかわる大事な日なので、意識して生活してほしいと思います。

11月8日は「いい歯の日」です！！



よくかむことで、いいこといっぱい！！

大昔に生きていた卑弥呼は、1回の食事で約4000回も噛んでいました。「ひみこのはがいてぜ」をぜひ覚えてもらいたいと思います。



ひ
肥満予防になる

み
味覚がよくなる

こ
言葉の発音が
はっきりする

の
脳が活発に働く

は
歯の病気や
口臭を防ぐ

が
がんを防ぐ

い
胃腸の働きを
よくする

ぜ
全力投球

みなさんの体はすべてつながっています。歯を大切にするだけではなく、姿勢を正しくする、バランスの良い食事をする、運動して体力をつけるなど、たくさんのが、みなさんが健康であるために必要なことなのです。意識して取り組みましょう。

あなたは
大丈夫？

お口の
チェック表

- 甘いおやつをたくさん食べている
- 歯みがきの時間が短い
- かむ回数が少ない
- 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- しばらく歯医者さんに行っていない

1つでも当てはまったら、むし歯になりやすいお口かも…。毎日の習慣を見直してみよう！

校内マラソン大会において



11月11日(木)にマラソン大会が予定されています。体育の授業でも、マラソン練習が始まりましたね。十分な睡眠時間の確保、朝ごはんをしっかり食べるなどをして、自分の体調を整えて練習と本番に臨みましょう。また、準備運動をしっかりして体をあたためてから走りましょう。走り終わった後は整理運動をして、けがの予防をしてほしいと思います。

保護者の方へ

マラソン大会における確認書の提出をありがとうございました。マラソン大会当日に体調不良等で参加できない場合には学校へ連絡をお願いいたします。

ちなみに…

「まいらいふ レベルアップシート😊」という名前は、保健委員さんの案がもとになっています(*^ ^*)

『まいらいふ レベルアップシート😊』実施中です!!

11月1日から「まいらいふ レベルアップウィーク」を行っています。規則正しい生活は、みなさんの体と心によい影響を与えます。自分の生活をふり返り、今後の生活をどのように過ごすかを考える1週間にしてほしいと思います。ぜひ、1日を元気に楽しく過ごすために意識して取り組んでください。ご家庭での協力をよろしくお願いいたします。



～保護者の方へ～

☆インフルエンザにおける書類提出について

インフルエンザにかかり出席停止となった際に、これまでは治癒証明書を提出していただいていた。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のために、治癒証明書ではなく「インフルエンザにおける療養報告書」を提出していただくことになりました。この報告書は、医師の指導のもと保護者の方に記入していただき、出席停止があげて、初めて登校する日にお子さんに持たせてください。また、医師の診断により5日を経過せず登校が可能となった場合には、医師が書く治癒証明書の提出が必要となりますので、ご承知おきください。

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です