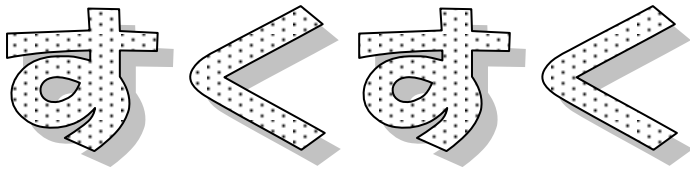


～保健だより～



11月号

令和2年10月30日

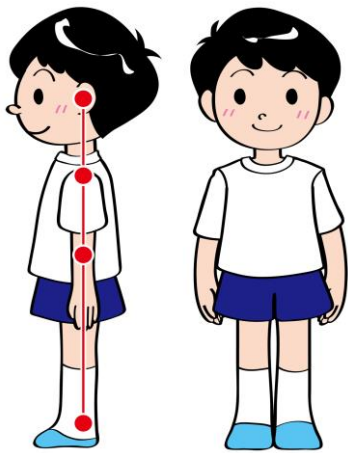
神根東小学校 保健室



美しく色づく紅葉は、日本の秋のシンボル。夏の間、葉にたっぷり含まれていた葉緑素が日ざしが弱まるとともに分解され、隠れていた赤や黄色が見えるようになるのだそうです。青々とした葉の中に、全然違う色が隠れているなんて、不思議ですね。みなさんの内側にも今は見えていない「素質」や「個性」が眠っているのかもしれません。

ミニリンピックを楽しみにしています。

練習を開始したばかりの時には、けがをする人が多かったです。今は自分のペースもわかるようになりました。前日の30日は早めに就寝して、31日の朝は特に健康観察をしっかり行ってください。元気な状態でミニリンピックに参加することが大切です。寝不足と朝食を抜きにして参加するようなことがありますと、予期せぬ健康状態になることがありますので、十分に気をつけてください。



皆さんの姿勢が気になります。

寒くなると特に姿勢が悪くなりやすいので、歩くときや椅子に座った時の姿勢について、よい姿勢を心がけてください。

かぜのウイルスを打ち勝つために!

からだの外側からのガード

手洗い



マスク

空気の入れかえ(換気)



うがい



部屋の加湿



からだの内側からのガード

十分なすいみん



栄養バランスのよい食事



適度な運動



今年は、高い熱がインフルエンザなのか、違う疾病なのか大変心配になりますが、今までと変わらず手洗い・うがいの予防対策に努めてください。残念ながら、日頃の保健室の皆さんの様子を見ると、ハンカチを身に付けていない人が多いです。ランドセルに入れっぱなしにならないようにしましょう。

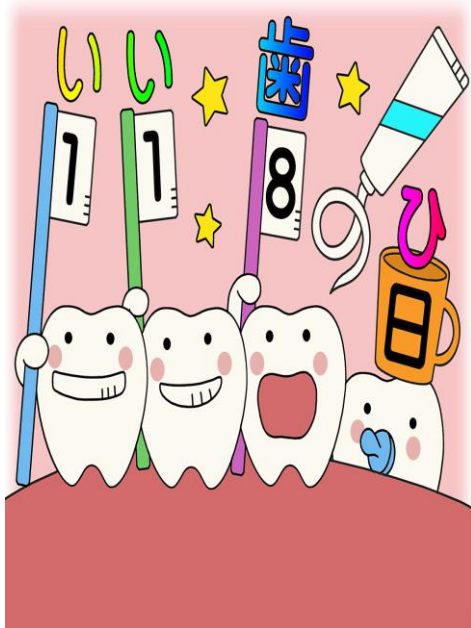


うんちは
からだ
体からの
おたよりです



うんちは「便」ともいわれますが、この字には他に「便り」という意味もあります。つまり、うんちは体から届く「おたより」であり、うんちの状態をみれば自分の体の調子がわかりますよ。

- バナナうんち→バナナのような形やかたさで、気持ちよくスルッと出るとても健康な状態。
- カチカチ・コロコロうんち→水分がなく、かたくて小さいうんち。便秘気味なので、水分や食物せんいをとろう。
- ビシャビシャうんち→水分が多く、げり気味。おなかを冷やしたのかも。消化のよいものを食べるようにしましょう。



LET'S!
プラークコントロール



保護者の方へ

過日10月15日(木)に今年度第1回目の歯科健診を行いました。例年ですと定期健康診断と臨時歯科健診の2回実施しておりますが、今年度は新型コロナウイルス感染症予防対策から、1回の健診となりました。受診が必要と診断のあった児童の皆さんには、受診についてのお知らせを配付いたしました。学校歯科医の先生方からも、新型コロナウイルス感染症予防の対策を十分に行う中、治療等を実施していることをお聞きしました。受診の必要な皆さんは、早めにかかりつけの医師と、ご相談ください。