

ほけんだより

2019年11月号
 豊浦小学校 保健室
 臼井 美帆



沖縄県では9月にインフルエンザが警戒レベルになりました。県内でも現在、インフルエンザがでています。これからますます寒くなりカゼやインフルエンザが増えてくると思います。11月には校内マラソン大会もありますのでおこさまの毎朝の健康観察の強化をよろしくお願いします。

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

★11月保健関係行事★

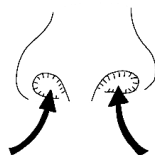
日 ち	行 事	時 間	場 所	対 象
11月 7日 (木)	歯科衛生士による 歯科指導	2校時	3年1組	3年1組
		3校時	3年2組	3年2組
11月6日 (水)、 9日 (土)	生活リズムチェック (小中一貫教育)	よる かにてい じっし 夜に家庭で実施		ぜんじどう 全児童
11月13日 (水)	校内マラソン大会			ぜんじどう 全児童

★校内マラソン大会に参加するためには、「健康調査(参加承諾書)」の提出が必要です。7日(木)に配付しますので、一週間健康チェックを行い、押印の上、13日(水)のマラソン大会当日に忘れずに提出してください。

★くちこきゅう はなこきゅう 口呼吸より鼻呼吸★

くちこきゅう 口呼吸のデメリット

気がつくとも口が開いていることはありませんか？口呼吸をしていると①朝起きたときにのどが痛くなったり、口が乾いてしまったりする②いびきや歯ぎしりをする③鼻がつまる④口臭が強くなる⑤カゼをひきやすくなるなどの症状が起こることがあります。



はなこきゅう 鼻呼吸のメリット

空気の中には目には見えないちりやほこり、ウイルス、細菌がいっぱいいます。しかし、鼻呼吸であれば鼻毛で異物を体内に入れず、鼻毛で取り除かれなかった小さな異物は粘膜から出るベタベタした粘液にくっつき、知らないうちに飲み込んで無力になります。また、鼻の毛細血管が空気を体温に近い温度まで温めたり、鼻の中は湿っているので空気の湿度も上げたりして、ウイルスが苦手な高温多湿の環境を作ってくれます。鼻呼吸を意識してカゼやインフルエンザの予防に心がけましょう。



ほけんいいんかいじどう
保健委員会児童は、みんなが上手に歯みがきができるよう、歯みがきの仕方しかたのDVDを作成さくせいしました。委員会いいんかいの時間じかんや昼休みひるやすを使って何度も練習つかし、完成なんどしました。11月れんしゅうから給食かんせい後の歯みがきタイムに各教室がくきょうしつで流ながして歯みがきはをする予定よていです。

しせい 態度
★姿勢を正しくしましょう★



ほね はたら
◎骨の働き～先月号の続き～

<p>① 体<small>からだ</small>を支<small>ささ</small>える</p> <p>こっかく 骨格によって体<small>からだ</small>を支<small>ささ</small>えて姿勢<small>しせい</small>を保<small>たも</small>つ。</p>	<p>② 体<small>からだ</small>を守<small>まも</small>る</p> <p>のう 脳や内臓<small>ないぞう</small>などの重<small>じゅう</small>要<small>よう</small>な器官<small>きかん</small>を守<small>まも</small>る。</p>	<p>③ けつえき 血<small>つ</small>液<small>く</small>を作<small>つく</small>る</p> <p>ほね 骨の中心部<small>ちゅうしんぶ</small>の骨髄<small>こつずい</small>で赤血球<small>せつけっきゅう</small>や白血球<small>はつけつ</small>を作<small>つく</small>る。</p>	<p>④ ぜんしん カルシウム<small>か</small>ルシウム<small>る</small>を全身<small>ぜんしん</small>へ</p> <p>からだ 体<small>からだ</small>に必要なカルシウム<small>ひつよう</small>などが骨<small>ほね</small>の中<small>なか</small>に蓄<small>たくわ</small>えられる。</p>
---	--	---	--

た しせい
★「立つ」ときのよい姿勢★

- ① 背筋せすじを伸のばす。
- ② 両足りょうあしをしっかりと地面じめんにつける。
- ③ 左右さゆうの肩かたの高さたかをそろえる。
- ④ 耳みみ、肩かた、くるぶしをまっすぐにする。

しせい わる せほね ふたん
姿勢しせいが悪いと、背骨せほねに負担ふたんがかかり、腰こしを痛いためたり、首くびや肩かたの周りまわの筋肉きんにくのこりや痛いたみ、視力しりょく低下ていかの原因げんいんになります。姿勢しせいを正ただしくすることが骨ほねや全身ぜんしんへ良い影響よ えいきょうをもたらします。

りつよう ぞん
★立腰りつようをご存ぞんじですか？～「座る」ときのよい姿勢～

むね 胸むねをはる

せすじ の 背筋せすじを伸のばす

あし うら 足あしの裏うらをゆか床ゆかにつける

よりかからない

しり お尻しりはうしろに

- ◎立腰りつようの功德くどくじゆつ十じゅうか条
- ① やる気がでる
 - ② 集中しゅうちゅうりよく力がつく
 - ③ 持続じそくりよく力がつく
 - ④ 頭脳ずのうが明晰めいせきになる
 - ⑤ 勉強べんきょうが楽しくなる
 - ⑥ 成績せいせきが良よくなる
 - ⑦ 行動こうどうが俊敏しゅんびんになる
 - ⑧ バランス感かんかく覚かくが鋭すどくなる
 - ⑨ 内蔵ないぞうの働はたらきが良よくなる
 - ⑩ スタイルが良よくなる
- もり しんぞう
(森 信三)