

ほけんだより

2023. 11. 15 No.8
岐阜市立黒野小学校 保健室



11月の保健目標
「正しい姿勢を心掛けよう。」



秋が深まり、いよいよ秋本番ですね。寒くなってきて、前かがみになったり、ポケットに手を入れたり、背中を丸めたりしせいが気になるようになってきました。

健康

正しい姿勢

正しい姿勢をしよう！

◆立っているとき◆

横から見たとき

●耳、肩、腰の骨、くるぶしが

だいたい1本の線でまっすぐつながっていれば、よい姿勢です。



姿勢をチエックしてみよう

◆座っているとき◆

いすに こしかけたとき

背もたれの一番おくに背中をつけたとき、

●おなかにぐっと力が入って、おしりからまっすぐ上に線をひいたところに頭があるなら、よい姿勢です。



姿勢が悪いと、視力が悪くなったり、背骨がゆがんだり、歯のかみあわせが悪くなったり、頭や腰が痛くなったりします。

背筋をピンと伸ばして、良い姿勢を心掛けましょう。



11月8日は、いい歯の日でした。

黒野小学校でも二人の児童が歯の優良児童に選ばれ表彰をうけました。おめでとうございます。

全校のみなさんも、食後の丁寧な歯みがきで歯を大切に、フッ化物洗口で強い歯にして、虫歯や歯周病を予防していきましょう。また、フッ化物洗口の時は、必ずコップ持参を！



インフルエンザが流行しています。

数年ぶりにインフルエンザが流行しています。例年冬に流行がみられていたのですが、また寒くなる前のこの早い時期からです。

ここ近年、特に新型コロナウイルス感染症の流行から、例年とは違う動きがよくみられるようになってきています。

岐阜県内でも、「インフルエンザ警報」が発令されました。

本校でも10月の中旬からインフルエンザにかかる子が出始め、あっという間に広がり、すでに100人を超える人がインフルエンザにかかり、学級閉鎖の措置をとるクラスも多くなっています。またご家族でかかってしまわれたお家もあるようです。

インフルエンザはA型、B型そしてC型がありますが、昨季は今のところA型が流行しています。

インフルエンザは、突然発症し、高熱が特徴です。ただし、体力や抵抗力が強かったり、予防接種が受けてあったりする場合は、比較的症状が軽く「隠れインフルエンザ」で知らない間に他の人に感染させてしまう場合もあります。

登校前の健康観察をお願いします。そして、体調が悪い場合は、無理をしないようにしてください。

なお、急な発熱等による早退や、繰上げ下校・学級閉鎖等で緊急に家庭連絡が必要となることがあります。

家庭との連絡が必ずとれるよう
連絡先等の確認を再度お願いします。

