

いほけんだよい

西方小 保健室

じきゅうそうたいかい れんしゅう はじ
持久走大会の練習が始まりました。



さわやかな気候の中、業間に走ると体がポカポカ温まり汗ばみます。走った後は、暑いですが授業が始まるころには体が汗によって冷やされて、風邪をひいてしまうことがあります。汗をかいたらきちんとふけるようにタオルや下着の替えを用意しておきましょう。こまめな対応が大切です！



朝の健康観察をお願いします。

インフルエンザ～



10月から多くの病院でインフルエンザの予防接種がはじまっています。小学生は2回の接種がすすめられています。流行のピークをむかえる12月になる前に、4週間を空けて2回を終えるには、そろそろ1回目の接種ができるといいですね。予防接種は、毎年行うと効果が高まると言われています。また、今シーズンはワクチン株の決定が遅れ、初期のワクチン製造量が少なくなっています。そのため、子どもや高齢者など、かかると重症化しやすい人たちが早めに受けると良いとも言われています。みなさんのことですね！ちなみに、インフルエンザの予防接種は、かからないためではなく、かかった時に重症化させないものだと考え、日頃から手洗いうがい、バランスのとれた食生活、休養を心がけましょう。

保護者の方へ

お茶うがいが始まりました

11月から風邪予防のためのお茶うがいが始まりました。すぐに口に入れてもやけどをしないくらいに冷ました緑茶を水筒に入れて学校に持ってきてください。お手数ですが、よろしくお願いします。



保護者の方へ

学校保健委員会参観者 募集!



子どもの健康課題について保護者・こども・専門家・学校が話し合い、考えます
今年度のテーマは
“子どものストレスマネジメント”です。

ストレス社会を生きる子ども達が、ストレスとのつきあい方を学ぶことは豊かな生涯を送ることに繋がります。ストレスとは何か、また、子どもにストレス症状が出た時、周りの大人はどのように対応すれば良いのかなど、専門家である本校スクールカウンセラー加藤好子先生をお招きし、みなさんと話し合いながら、知識を深め、より良い生活のヒントを探ります。

参観希望の保護者は下の用紙を切り取り、必要事項を記入の上 **11月17日(金)まで**に学校へ提出してください。※駐車場等は参加とりまとめ終了後追って連絡いたします。

日時・場所

平成29年11月27日(月) 13時05分～13時55分 場所 多目的教室

○ 11月27日(月) 学校保健委員会の参観を希望します。

年 組 児童名

保護者名

こうきゅう かんせん 口呼吸は感染のもと

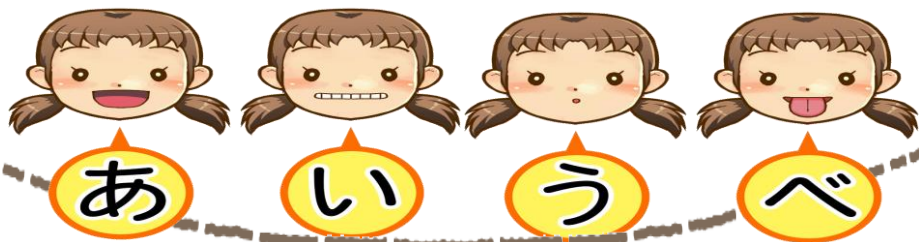
授業中やテレビと見ている時、ほけんだよりを^よ読んで^{いま}いる^{くち}今、口が
あいて^{はい}いませんか？最近、呼吸を口で^ふしている^{くち}人が^ふ増えています。
本来、呼吸は鼻^{はな}です^する^{くうき}ものです。鼻には、吸いこんだ^{くうき}空気から^{しめ}ゴミやウ
イルス^となどを^と取り除くとともに、その^{くうき}空気を^{あたた}温めたり^{しめ}湿らせたりして
のどや肺への^{はい}刺激を^{すく}少なくする^{きのう}機能^{くち}があります。ところが、口で呼吸を
すると、ウイルスが^{たいない}体内に^{ちやくせつはい}直接入り^{かんそう}こんだり、のどが乾燥して^{かんせん}ウイル
スに^{かんせん}感染しやすくなったり^いする^{きせつ}のです。ですから、かぜやインフルエン
ザなどが^{いま}はやる^{きせつ}今の^{とく}季節は、特に^{くち}口呼吸には^{ちゆうい}注意しなければ^いなりませ
ん。ふだん^{くち}口が半開き^{はんびら}になっている人は、意識して^{いしき}口を^{くち}閉じ、鼻呼吸を

たいそう かなた あいうべ体操のやり方

あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に変えてくれます。次の4つの動作を順に
くり返してみよう。声は出しても出さなくてもどちらでもいいよ！大きい動き
でね！

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前につきだす
- ④「べー」と舌をつきだして下にのぼす

①～④をワンセットとし、1日に30セットおこなう。



シーズン到来! かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!



つまめなかの中はきれいですか?

最近のみなさんの様子を見てみると、つまめがのびているひとを多くみかけます。つまめがのびていると…

- ・よごれがたまり、菌がふえる。
 - ・体をかいたりしたとき、皮ふに傷をつける。
 - ・ぶついたりひっかけたりして、つまめがはがれる。
- などなど、きけんがいっぱい・・・!!



手のひらを自分に向けたとき、つまめが指からはみ出してみえたら、のびているサインなので、こまめにチェックして切りましょう!