

朝晩の気温が低くなり、日中との気温差が大きくなる時期です。気温差が大きいと、体温調節が難しく、風邪をひいたり、体調を崩しやすくなったりします。衣服などで調節し、体調管理に気を付けていきましょう。

今月の保健目標 正しい姿勢を心掛けよう

こんな姿勢で生活していませんか？



寝ころがって
読書をする



下を向いて
スマートフォンを使う



背中を丸めて
タブレットを使う

パソコンやスマートフォンの利用で画面を集中して見ていると、姿勢が崩れ、背中が丸まりやすくなります。長時間姿勢が悪いまましていると、肩や首に疲労がたまって、痛みやつらい症状が出てしまうかもしれません。作業中は時々休憩したり、ストレッチをしたりして体を休めましょう。

11月8日は「いい歯の日」です

今月は「いい歯の日」があります。歯の健康のため、毎日の歯みがきを丁寧に行いましょう。

正しい歯みがきの方法

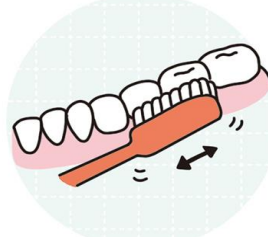
正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に
きちんと当てる



②軽い力で
みがく

③歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



前歯の外側と内側、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。

東山書房 健康教室2024年11月号引用

保護者の皆様へ 色覚検査について

希望者を対象に12月2日（火）に色覚検査を実施します。検査は養護教諭が行います。希望者は11月28日（金）までに保健室へご連絡ください。