



# ほけんだより 11月号

平成26年11月 尼崎市立名和小学校 保健室



10月の終わりから急に寒くなり、体調を崩しお休みする子が少し増えてきました。本日、熱やかぜの症状でお休みは、全校で 7人でした。朝の登校時は寒くても、25分休みや昼休みに遊ぶと汗をかいたりしますので、気温にあわせ着たり、ぬいだり調節ができる服装にしましょう。

♪♪～ どの学年も音楽会の演奏練習がんばっています。当日をたのしみに ♪♪♪～♪♪♪～

## ★11月8日は「いい歯の日」です。



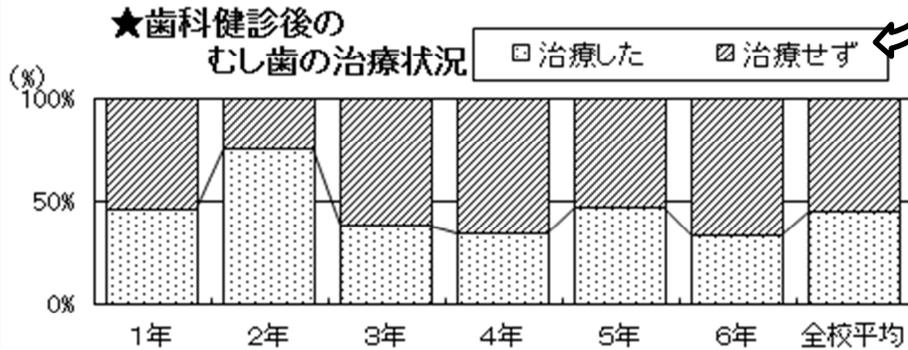
11月8日は「いい歯の日」!



4・5月の歯科健診でむし歯があった220人のうち、10月28日までに98人(44%)が治療しました。まだの122人に11月の「いい歯の日」を前に“歯医者さんで治療しましょう!”のお知らせと“歯科健診結果”を再度、わたします。前の用紙がある人はそれを使いましょう。現在治療中の人は終わったら保健室に届けてください。(対象者で、診療券・継続診療券が必要な時は保健室までお知らせください。)

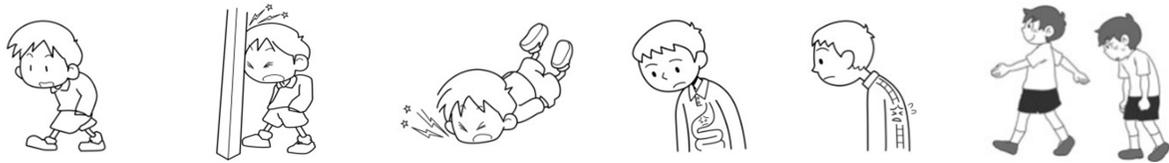
### \*むし歯数と受診数

- 1年 31人中・14人
- 2年 36人中・27人
- 3年 42人中・16人
- 4年 68人中・23人
- 5年 28人中・13人
- 6年 15人中・5人



## ★ポケットに手がいっていませんか?

・寒くなってきて、ポケットに手を入れたい気持ちはわかりますが・・・



ポケットに手を入れると、前かがみになり、バランスも悪くなり転びやすく、手をつけなかったり、ぶつかったりします。また、姿勢が悪いと、内臓がおされて負担がかかり、「猫背」のようになり背骨や首が痛んだりします。胸をはり、手をふって歩く・・・「いい姿勢」をこころがけましょう!(とくに登下校の時は注意してね)

## ★耐寒マラソンがはじまります!

「寒さに負けない体力作り」をめざし本年度も運動場を学年に応じた距離を走ります。

- ◆期間: 11月18日(火)～12月5日(金)
- ◆時間: 朝8時25分～
- ◆場所: 運動場
- ◆水・金曜日 → 1・3・5年
- ◆火・木曜日 → 2・4・6年

寒くても体操服に着替えて走ります。「愛情たっぷりの朝ごはんと登校前の健康観察、応援の声かけ・・・」よろしくをお願いします。



## 運動はこんなに体にいい!



体のせいちようをたすける

◆「抵抗力」がつく  
かぜのウイルスやばいきんが体にはいっても、はねかえす力がよくなる。



強いところがそだつ

◆運動により、心と体の成長バランスがとてよくなります。



肺や心臓のはたらきが強くなる



きんにくやほねがじょうぶになる

## 朝、元気よく走るために守ってほしいこと



いっばいねる

- ◆しっかり睡眠をとる。
- ◆走るためには、エネルギーをたくさんつかいます。朝ごはんを食べていないと・・・給食までもちません!



朝ごはんをたべよう



## ★インフルエンザ予防接種を受けましょう!

インフルエンザHAワクチン今年もA型株・B型株混合ワクチンです。接種により、感染後に発病する可能性を低減させる効果と罹った場合の重症化防止に有効との報告があります。

- ◆生後6ヶ月以上^12歳(13歳未満)は2回接種
  - ◆13歳以上は1回接種
- ワクチンの効果は接種2週間後から5ヶ月程度と考えられていますので、体調を整え流行前に2回接種が終わるように今から接種計画を立てましょう。  
<12月中旬までに接種を終えることが望ましい・・・国立感染症研究所より>

