

ほけんだより 11月

令和6年11月

東京中華学校保健室

秋から冬へと季節が変わり、いよいよ冬本番です。まだ気温が高くなる日もあるので衣服の脱ぎ着をしながら服装を調節しましょう。冬でも外に出て運動をすると体が温まります。寒くても積極的に体を動かしましょう。汗をかくと体が冷えるのでハンカチやタオルで拭くのを忘れずに。体調が良くない時はしっかり休むことも大切にしてくださいね。

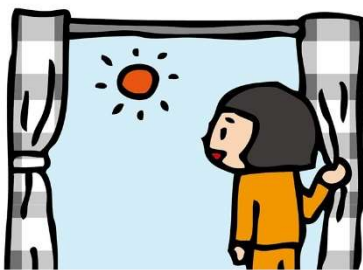
寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。

おひさまの光をあびよう



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。

お風呂にゆっくりつかりよう



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

よくかんで食べよう



保護者の方へ ～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ！

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している(熱っぽい)
- 声に元気がない



きょうの自分は元気かな



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。

背中が曲がっていませんか？

★悪い姿勢★

- カバンを持つ手が同じ
- 長時間スマホを見る
- 足を組む
- 寝転んで本を読む
- 肘をつく



☆良い姿勢の効果☆

気分が良くなる

集中力が上がる

代謝が上がり健康な体になる



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう

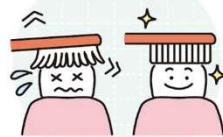
腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がす
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。



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



前歯の外がわと内がわ、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。

