

ほけんだより11月

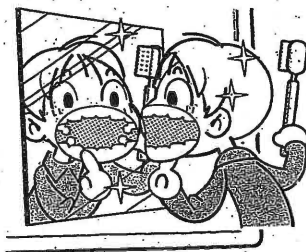
長田小保健室 R6、11、6 文責 福崎

11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、トイレ(10日)、皮膚(12日)・・・と健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といってもお祝いをする日ではなく、皆さんに正しく知ってほしいという願いが込められています。

11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、普段のお手入れ次第です。
むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できます。

- 食べ物のカスや汚れは残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽい粘々したもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯ぐきに赤く腫れているところはありませんか？



歯みがき終わったら鏡の前でチェック

※11月に6年生に歯肉炎についての指導を予定しています。

インフルエンザ予防接種について

諫早では、インフルエンザ予防接種にかかる費用の一部を助成しています。

実施期間	R6年10月1日からR7年2月28日まで
対象年齢	生後6月から中学生まで
助成回数	生後6月から小学校6年生まで 2回 中学生 1回
接種費用	1回につき1,500円(助成後の自己負担額)
	※生活保護世帯の方は、「保護金品支給証明書」を医療機関窓口にて提示いただくと接種費用が免除されます。

正しい姿勢

ときどき思い出して、
ピンッとね



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。



こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも...

こんな座り方をしていませんか？

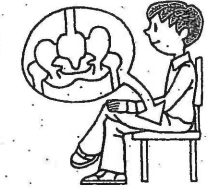
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまう



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



ポケットから手を出して歩こう



寒くなってくると、背中を丸くしてポケットに手を入れている人を見かけます。転びそうになった時、すぐ手を出さずに転倒してしまいます。その時、顔をけがすることもあります。皆さん気をつけましょう。