ほけんだより

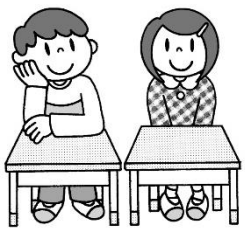
江東区立八名川小学校
令和２年　１１月号

寒い日でも、休み時間の校庭では元気に遊ぶ姿が見られます。丈夫な体をつくるためにも、外で元気に遊ぶことはとても大切です。これからの時期、体調をしっかり管理して、寒さに負けない元気な体をつくりましょう。

１１月の保健目標　・姿勢を正しくしよう

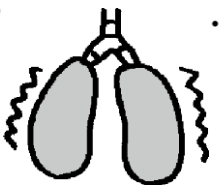
自分の姿勢に気づいていますか？

勉強している時・本を読んでいる時
テレビやゲームをしている時の姿勢は？



よくない姿勢は体のゆがみや不調の原因に。自分がいつもどんな姿をしているか、意識してみましょう。

姿勢が悪いと…



・肺が圧迫されて、息を深く吸えない

・背骨が曲がる

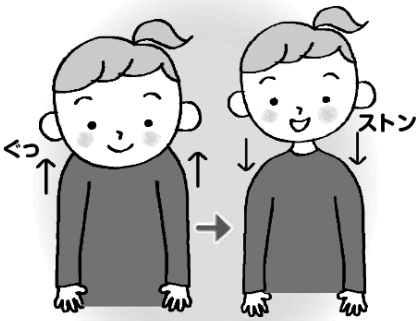
・視力が低下する

・内臓が圧迫されて消化が悪くなる

などいろいろな悪影響があります。

1.2.3.で、よい姿勢にチェンジ！

1 両肩を上げてストンと落とし、肩の力を抜く



2 おへそに力を集中する

3 あごを引き、胸を張る

授業の始まる前や、授業中姿勢が崩れてしまった時に、意識して、取り組んでみてください。

しっかりかむと起こるいいこと

みなさんの歯や歯ぐきは健康ですか？しっかりかんで食べると、歯や歯ぐきだけではなく、いろいろなところにいいことがあります。

だ液がたくさん出て、だ液が食べ物の味を伝える

表情が豊かになる

あごの骨が発達し、歯並びをよくする

食べ物をまとめて飲み込みやすくする

言葉の発音がはっきりする

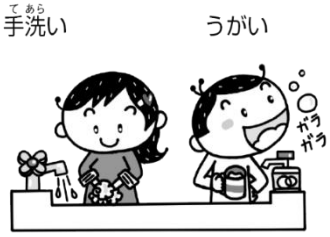
脳を刺激して活性化させる

だ液の効果で口の中が清潔になる（殺菌作用）

食べ過ぎを防ぐ

だ液が消化・吸収を助ける

みんなで気をつけていこう！

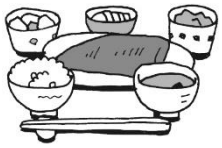


■□■おうちの方へ■□■　毎日の健康観察や感染症対策についてご協力をいただきありがとうございます。新型コロナウイルスの感染には、引き続き予防を徹底していきますが、これからの季節は、インフルエンザや、感染性胃腸炎などの感染症にも十分に注意が必要です。これらの症状が出た時は、必ず医師の診察をうけてください。学校では、早めに治すことと、他への感染を防ぐ意味から、学校保健安全法に定められた病気については、出席停止（欠席にならない）の扱いになります。医師に「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎」等と診断された場合は、学校までご連絡願います。（用紙「お知らせ〈感染症〉」をお渡しいたします。八名川小ホームページからも印刷できます。）そして、医師の許可が出るまでゆっくり休養してください。※医師の許可があればもちろん登校できますが、受診せず解熱した場合は、２日間様子を見てから登校するようにしてください。　ご協力のほどよろしくお願いいたします。

■□■定期健康診断が終了しました■□■　今年度より、江東区では定期健康診断の記録・発育測定結果の記録用紙が変更になりました。終了後に記録を印刷してお渡しすることになりますので、ご家庭で保管をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

寒さに負けない元気な体をつくるために

うがい・手洗い



３食しっかり食べる

外で遊ぶ・運動する

十分なすいみん