



ほけんだより

11月の保健目標
 外で元気に運動しよう・よい姿勢で勉強しよう

令和4年10月28日
 海田町立海田西小学校 保健室

暖かい日が続いていましたが、朝晩はすっかり寒くなってきています。日が暮れるのも早くなり、いよいよ冬が近付いてきました。冬といえばかぜやインフルエンザが流行する季節です。また、今年も新型コロナウイルス感染症が流行しているため、引き続き十分な予防対策が必要です。手洗い・咳エチケット・換気をしっかりと行いましょう。

児童朝会で発表しました



10月25日(火)に、児童朝会で「手洗い」について、保健委員が発表しました。手には、目に見えないばい菌やウイルスがたくさん付いています。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症を予防するために、外から戻った時、食事の前、料理の前、せきやくしゃみをした後、トイレの後などは、必ず手をきれいに洗いましょう。

手洗いのポイントは6つのポーズ

1. おねがいのポーズ・・・手のひらを合わせてスリスリ
2. カメのポーズ・・・両手を重ねて手の甲をスリスリ
3. お山のポーズ・・・指と指を組んでゴシゴシ
4. オオカミのポーズ・・・オオカミのようにつめを立ててゴシゴシ
5. バイクのポーズ・・・親指の付け根を持ってグリグリ
6. つかまえたのポーズ・・・手首をにぎってグリグリ



姿勢をチェックしよう



このような姿勢の人はいませんか？

- ・足を組んでいる
- ・ほおづえをついている
- ・背中が丸くなっている
- ・足をぶらぶらさせている

このような姿勢は、内臓や神経などを圧迫し、肩や腰の痛み、集中力の低下などを起こします。大人になってからよい姿勢に変えようと思っても、なかなか変えることはできません。今のうちから、よい姿勢のくせをつけましょう。

11月10日は「トイレの日」



11月10日は、11（イイ）10（トイレ）の日です。人が一生の間に使うトイレの回数は、約20万回と言われるほど、トイレは大事な施設であり、空間といえます。

大事な空間であるトイレですが、みなさんが使っている海田西小学校のトイレはどんな状態でしょうか。ある日の海田西小学校のトイレの状態を紹介します。



次の人が気持ちよく使えるように、トイレットペーパーがなくなったら新しいものに変えたり、トイレを出るときはフタをして必ず流したりしましょう。

わくの中にスリッパがそろった状態で並べられています。次に使う人がはきやすいだけでなく、見る人も気持ちがいいですね！

次に使う人のことを考えて、みんなが気持ちよく使えるトイレを目指していきましょう。

保護者の皆様へ 学校保健委員会について（お知らせ）

12月15日（木）に学校保健委員会を開催します。当日、保護者の皆様の健康に関する質問について、校医の先生方から回答をしていただく予定です。校医の先生方へお尋ねになりたいことがありましたら、下記にご記入いただき、11月11日（金）までに学校へご提出ください。なお、内科校医・歯科校医・耳鼻科校医・学校薬剤師の4名が参加される予定です。

.....キリトリ.....

学校保健委員会で校医の先生へ質問したいこと

保護者名（ ）

◆質問内容