



# ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 11月号

## 姿勢をただし しょう！

朝晩めっきり冷え込むようになりましたが、さわやかな秋晴れの日には日光の山々が青空に映え、紅葉が美しい季節になりました。今年は晴れの日が少なくてちょっと残念です。

学校ではみんな元気に過ごしており、欠席も少ない日が続いています。しかしながら先月には近隣校でインフルエンザによる欠席者が出るなど、かぜやインフルエンザが流行する季節も、すぐそこまでやってきているようです。

今年はインフルエンザの流行も例年より少し早いようです。今からうがい・手洗いの習慣をしっかり身につけたり、インフルエンザの予防接種を受けたり、流行に備えていただければと思います。



## 11月のつぶやき



「普段心がけていることは何ですか？」  
「プレーするときはもちろんですが、歩くときや生活の中で、姿勢をよくすることを考えています。前向きな気持ちになるためや、頭を使うには姿勢が基本だと考えています。」

先月に引き続き今月も「姿勢」についての話です。テレビのインタビューで、プロゴルファーの石川遼さんが左記のように答えていました。養護教諭の研修会の時にも「気持ちを元気にするためには姿勢が大切」と講師の方が話していました。確かに元気にあいさつしたり、大きな声を出したりするにはよい姿勢が大切ですね。うつむき加減の姿勢では元気も感じられません。

学校では子どもたちの姿勢が相変わらず気になるところです。よい姿勢を習慣化させるのは、なかなか難しいことだと思います。勉強中のよい姿勢は学校では「グー、ピタ、ピン」を合い言葉にしています。先日は委員会の児童がよい姿勢の保ち方について各クラスで話をしました。どうやるのか是非ご家庭で話題にして欲しいと思います。





11月8日は「いい歯の日」です！

この日にちなんで、11月8日（水）の給食は魚や野菜たっぷり、まんてん大豆といった「いい歯の日献立」になっています。

最近の子どもたちは固い物を食べる習慣が減り、顎が狭くなってきています。そのために歯がきれいに並べずに歯並びが悪くなり、矯正が必要な子どもが増えてきていると言われています。

歯の検診で「歯列」に○がついていたら、歯医者さんでよく診てもらうことが大切です。



こんなことに  
注意して歯を  
みがいてみま  
しょう！



歯の溝や、歯と歯肉の境目にしっかりあたるようにしましょう。



歯ブラシをあてる力も大切です。強すぎないようにしましょう。

## インフルエンザや胃腸炎を予防しよう！

〇かぜやインフルエンザ、胃腸炎等の予防には、うがい・手洗い、早寝・早起きなどの規則正しい生活習慣が大切です。意識してうがいができるように、今月末にはうがい用の水筒持参を御願ひする予定でいます。その時はご協力よろしく御願ひいたします。



### ☆うがいの効果と方法

- ⇒ のどに付いたウィルスは、約20分程度で体の中に取り込まれると言われています。  
※こまめなうがいが効果的です。
- ⇒ まず「ぶくぶく」と口の中をすすぎ、その後「がらがら」とのどの奥までうがいをします。  
※まず、口をすすぐことがポイントです！

### 感染性胃腸炎に注意！

ノロウィルスやロタウィルスといった感染性胃腸炎。冬に流行することが多い感染症です。「感染性胃腸炎」と診断された場合は「出席停止」扱いになります。その時はインフルエンザと同様に医師の証明が必要になりますので、学校までご連絡ください。