



令和4年11月8日
巽小学校保健室第8号

日中は温度があがりますが、朝夕、冷え込む季節になりました。この温度差は、体調をくずす原因の一つでもあります。上着を準備して、温度に合わせて、脱ぎ着できるようにしてください。

また、少しずつ疲れがたまってくる時期でもあります。栄養バランスのよい食事や十分な睡眠、運動を行い、生活リズムを整えましょう。

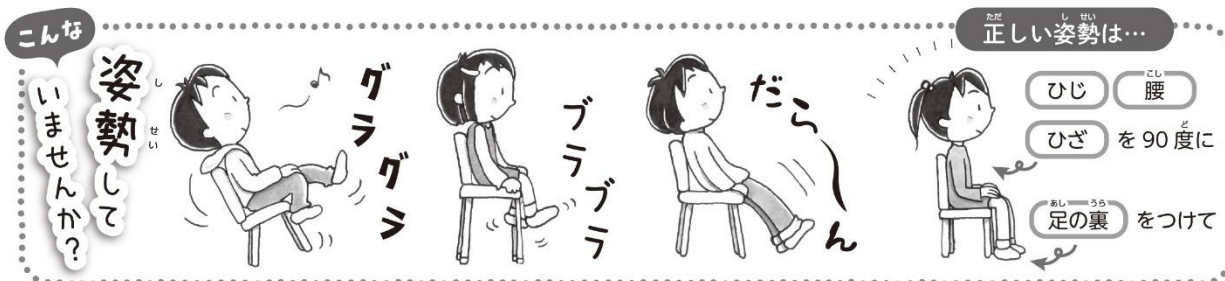
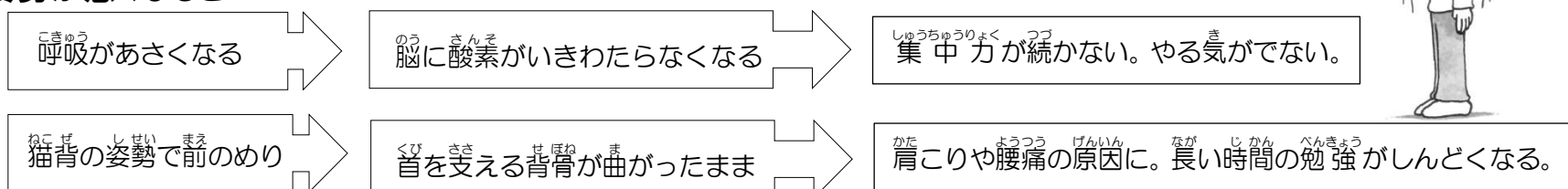
これから冬に向けて、インフルエンザ対策も必要です。引き続き、うがい・手洗いやマスクの着用、定期的に換気を行うなど、感染症対策をしてください。



寒くなってくると、体が丸くなってきませんか？歯科検診の時、校医先生から、「背筋」と言われた人が何人かいましたね。声をかけられた人は、姿勢が一気によくなり、何センチも背が伸びた人がいました。いい姿勢をしましょう！と言われるけど、いい姿勢をすると何がいいのかなあ？



姿勢が悪くなると・・・



姿勢の悪さは視力低下にもつながります。自分で、「背筋を伸ばせ」と命令するだけで、シャキッと伸びます。姿勢を意識することが大事です！

11月17日から持久走の練習が始まります。「持久走は、苦手・・・」という声も聞こえてきます。

どんな運動でもそうですが、毎日の自分の健康状態を確認しながら、運動するようにしてください。ムリをするとかげや体調を崩してしまうこともあります。

また、運動中も、いつもと様子が違うと感じた時はすぐに運動をやめて、先生に伝えるようにしてください。

試走、本番ともに保健調査を行いますので、提出を忘れないようにしてください。



体調をくずしたり、けがをしないために、持久走の前には次のことを確認しましょう



「運動ある！」その前に・・・
昨夜、しっかり眠りましたか？ 朝食は食べましたか？ つめは短く、準備運動をしましたか？

スクールカウンセラーの坂口佳奈美先生が、11月15日(火)、22日(火)、12月13日(火)の9時30分～14時30分まで、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことがある時は、保健室または、担任の先生に連絡してくださいね！

*12月6日のカウンセラーの日が、マラソン大会と重なっていたため13日に変更していただきました。

10日	検尿二次 (予備日11日)
14日	マラソン前健診 (希望者)
18日	喫煙防止教室 (6年)



*歯科検診と視力検査が終わりましたので、受診が必要な人には個別に治療票をお渡ししています。治療が終わりましたら、学校の方へ提出よろしくお願いします。(視力手帳は中学校でも引き続き使います。)

10月の保健室利用状況



けが 160人



病気 43人

- すりきず 39人 きりきず 2人
- ねんざ 14人 つきゆび 9人
- うちみ 40人 まめ 1人
- 頭のけが・こぶ 13人
- つめ 10人 目のケガ 9人
- 歯・口のケガ 3人 虫さされ 3人
- 鼻血 4人 とげ 1人
- 湿疹・かぶれ 4人 爪のけが 1人
- 以前のケガ 3人 その他 4人

- しんどい 10人
- 発熱 1人
- あたまがいたい 5人
- おなかがいたい 13人
- 熱中症 7人
- その他 7人