

すこやか



仙台市立福室小学校

保健だより

平成 30 年 11 月 1 日

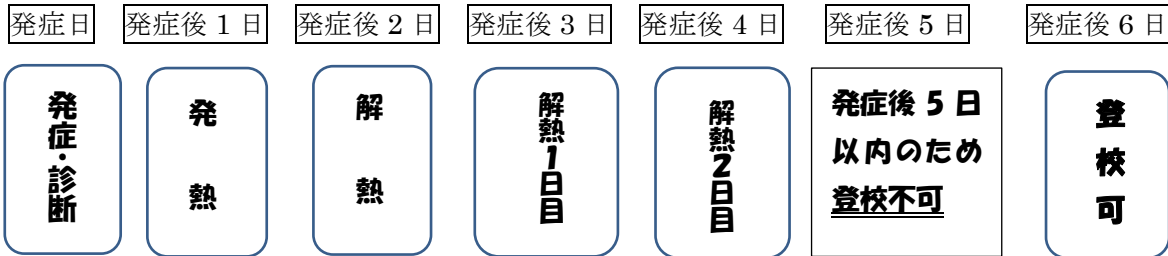
No. 9

11月になり、かぜやインフルエンザが流行する時期に突入します。「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけ、体調が悪い時には無理をせず、休養するようにしてください。朝、体調が悪い時は、必ず熱を測ってから登校するようにしましょう。

○「インフルエンザ」と診断されたら・・・

インフルエンザは出席停止の感染症で、「発症後5日間を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」は登校できません。感染拡大防止のため、ご自宅での休養をお願いします。

例：発症後2日目に熱が下がった場合の例（小・中学生の場合）



※発症日を0日と考えて、日数を計算します。そのため、上の例の場合、発症後5日目は解熱して2日経過していますが、発症後5日を経過しないため登校できません。

ただ正しい姿勢で過ごそう！

○姿勢が悪いとどうなるの？

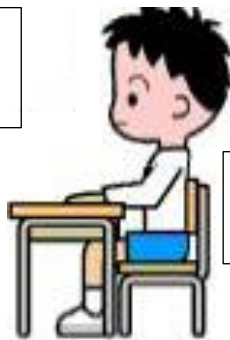
視力が低下する・疲れやすくなる・肩や腰が痛くなる・頭痛が続く など、身体に様々な症状がでてきてしまいます。



〈座っている時の正しい姿勢〉

机とからだの間に
にぎりこぶしが入る

足の裏が全部床
についている



いすに深く
こしかける

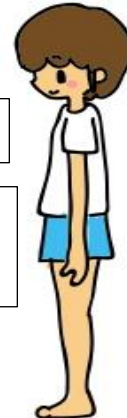
背中をまっすぐのばす

〈立っている時の正しい姿勢〉

目線は前に

あごを軽くひいて

おへそに軽く
力をいれる



肩の力を抜いて
リラックス

がつようか は ひ 11月8日は、いい歯の日



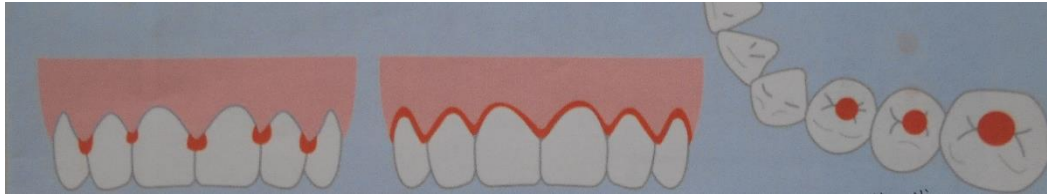
6月のむし歯予防週間の時にお話した、歯みがきのポイントは覚えていますか？
もう1度おさらいしましょう！

ポイント1 みがき残しやすいところを知ろう！

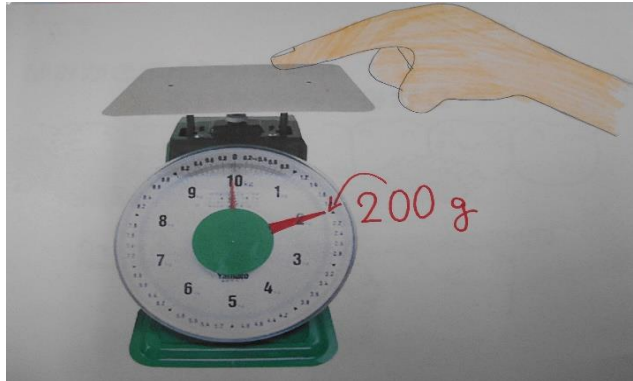
① 歯と歯の間

② 歯と歯肉のさかいめ

③ 奥歯のみぞ



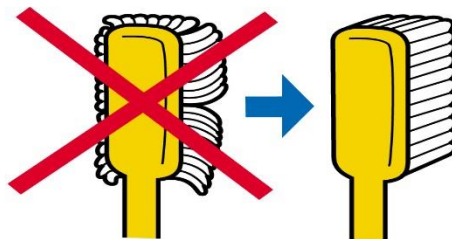
ポイント2 かるい力でみがこう！



ポイント3 歯ブラシのあてかたを工夫しよう！



ポイント4 きれいな歯ブラシを使おう！



ポイントは思い出せましたか？今日からまた、歯みがきの時に気をつけてみがいてみてください！