



2023.10.31
明治小 保健室

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭^{にいなめさい}」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。

現代の豊かな食卓も、そのうらにはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、だれかの働きに「ありがとう」の気持ちをもてるといいですね。



今月の保健目標 ^{しせい}よい姿勢をこころがけよう！

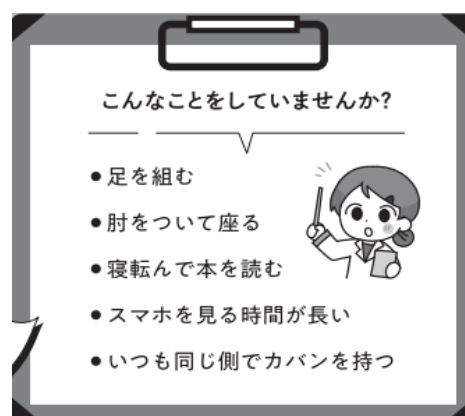
◎悪い姿勢をしていると…

▶体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪くなり、病気や便秘の原因になることがあります。

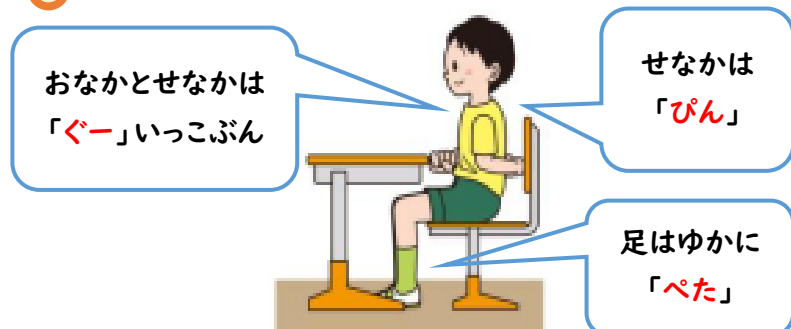
▶心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経がみだれて、気分の落ち込みの原因にもなります。



よい姿勢は「ぐー・ぺた・ぴん」

「ぐー・ぺたん・ぴん」のよい姿勢をすると…



★骨や筋肉が強くなる。
★勉強などに集中できるようになる
★体の動きがよくなる
★つかれにくくなる
などなど、いいことがたくさん！
より健康に成長できます😊



～ おう吐症状が増えています ～

10月下旬から、おう吐症状によりお休みしている人が増えています。寒くなると、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。症状がある場合は、早めに病院を受診しましょう。

【主な症状】おう吐、下痢、発熱

おう吐・下痢は1日数回～10回以上。
症状は1～2日でおさまることが多い。

【予防法】石けんでの手洗い

食事の前やトイレの後は必ず手洗い。
ハンカチでふくことも忘れずに！



すいみんチェック 11/6(月)～11/10(金)

2学期が始まって、約3カ月になりますね。規則正しい生活はできていますか？

体調が悪くて保健室に来た人の話を聞くと、「ねるのがおそくなってしまった」「あまりねられなかった」などの声が多く聞こえます…来週は持久走大会もありますね。万全な体調で臨めるように、すいみんチェックをしてみましょう！

<やり方>

- ① 学年のクラスルームから「すいみんチェック」のフォームをひらく
- ② フォームに回答を入力して「送信」をおす
- ③ 11/6～11/10 まで毎日①～②をくり返す

かぜにも 感染症にも 負けない！

元気な体づくりのポイント？

ポイント① えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント② うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

ポイント③ きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

④ つめの **ポイント** は…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！

1 に入る文字は何か？

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、④つめのポイントが出てくるよ

～ 健康診断結果のお知らせを配布しました ～

先日、2学期の発育測定結果と4年生心臓検診の結果、受診状況を追加した「健康診断結果のお知らせ」を配布しました。もうご覧になりましたでしょうか？

2学期に実施した視力測定の結果、1学期よりも視力が下がっている人が多くいました。2学期の視力測定の結果については、受診のすすめは配布しませんが、視力が悪くなった人は、早めの受診をおすすめします。

※9月末以降に受診報告書を提出された場合は、事務処理の都合上、「受診済み」が入っていないのでご了承ください。

未受診の項目がある人は、早めに受診を済ませましょう！