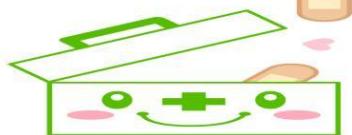


小美玉市立納場小学校

# 保健だより 11月



11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止める社会にしたい、という願いが込められた「いい日の日」です。人と意見が違うのは当たり前。お互い受け入れ合うことがベストですが「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは、ぜひ保健室に話に来てください。誰かに話せば少し心が軽くなるかもしれません。

\*\*\*\*\*



いい姿勢だと、呼吸しやすくなっています。全身体の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



11月1日は「いい姿勢の日」数字の1が背筋を伸ばした姿勢に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいです。いい姿勢は、からだにいいことがいっぱいです。いい姿勢を保つためにからだの内側にある筋肉もいつしょに発達します。

あごを引き、背筋を伸ばしてから下に力を入れるのを意識しましょう。

今年は例年より早くインフルエンザが流行しています。本校ではまだ流行していないませんが、小美玉市内の学校でもインフルエンザの児童生徒がいます。

10月より医療機関での予防接種が始まりました。インフルエンザにかかるてしまっても重症化をしくくなるとも言われています。

手洗いをする

**感染症を寄せつけない  
5つの工夫**

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

マスクをする

☆30分に1回以上5分程度の換気をし、気持ちよくすごし、感染症予防もしましょう

11月8日は、「いい歯の日」です。歯科検診の結果、受診が必要な人で、まだ受診をしていない人に、再度通知をします。すでに受診が済んでいる人は、用紙に必要事項をご記入いただき、提出をお願いします。