



平成29年11月9日  
赤崎小学校ほけんしつ

11月に入りだんだんと寒くなってきました。佐世保市内では、インフルエンザにかかる小学生がふえてきています。インフルエンザはもちろんかぜをひかないためには、きそく正しい生活をする<sup>たいせつ</sup>ことが大切です。早ね早おき、朝ごはんを心<sup>こころ</sup>がけましょう。

こんげつ  
今月のほけんもくひょう

## さむさに<sup>ま</sup>負けない<sup>からだ</sup>体をつくろう



「かぜをひいた」ということは、かぜをおこす「ウイルス」が<sup>からだ</sup>体の中<sup>なか</sup>に入<sup>はい</sup>って仲間を<sup>なかま</sup>を<sup>な</sup>ど<sup>ん</sup>ど<sup>ん</sup>ふやし、<sup>からだ</sup>体<sup>からだ</sup>がそのウイルスと<sup>たたか</sup>戦<sup>いくさ</sup>っている<sup>じょうたい</sup>状態<sup>じょうたい</sup>です。かぜをひかないためには、「ウイルス」を<sup>からだ</sup>体<sup>からだ</sup>に入<sup>はい</sup>れない・ふやさないことが大切です。

## ウイルスを<sup>からだ</sup>体<sup>からだ</sup>に入<sup>はい</sup>れない・ふやさないための4つの<sup>ほうほう</sup>方法<sup>ほうほう</sup>

### えいよう しょうじ 栄養バランスのよい食事

すききらいをせず、朝・昼・夜3食<sup>しょく</sup>しっかり<sup>しょく</sup>食べ<sup>た</sup>ましょう。



### じゅうぶん 十分なすいみん

ねぶそくだと、めんえき<sup>りょく</sup>力<sup>てい</sup>が低下<sup>ていか</sup>してウイルスが<sup>ふ</sup>どんどん<sup>ふ</sup>増えて<sup>ふ</sup>しまいます



### て こまめな手<sup>て</sup>あらい、うがい

そと<sup>そと</sup>から<sup>かえ</sup>帰<sup>かえ</sup>ってきたとき、ごはんの前<sup>まえ</sup>、トイレの後<sup>あと</sup>は必<sup>かなら</sup>ず<sup>かなら</sup>しましょ。



### マスクをつける

ひと<sup>ひと</sup>がたくさんいるところには、ウイルスが<sup>ふ</sup>たくさんいます。また、自分がかぜをひいているときも、まわ<sup>まわ</sup>りに<sup>まわ</sup>うつさないようにマスクをつけましょう。

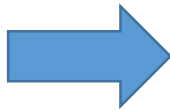


## おやこほけんがくしゅうかい 親子保健学習会を行いました。

10月19日(木)に4・5・6年生と、<sup>ぜんほごしや</sup>全保護者を対象に、<sup>おやこほけんがくしゅうかい</sup>親子保健学習会を行いました。  
<sup>こんねんど</sup>今年度は<sup>がっこうしせい</sup>学校姿勢プロジェクト <sup>しせいきょういくしどうし</sup>姿勢教育指導士の<sup>たかしま</sup>高島くみ先生に、「<sup>せんせい</sup>未来が変わる！<sup>か</sup>姿勢のはなし」をしていただきました。

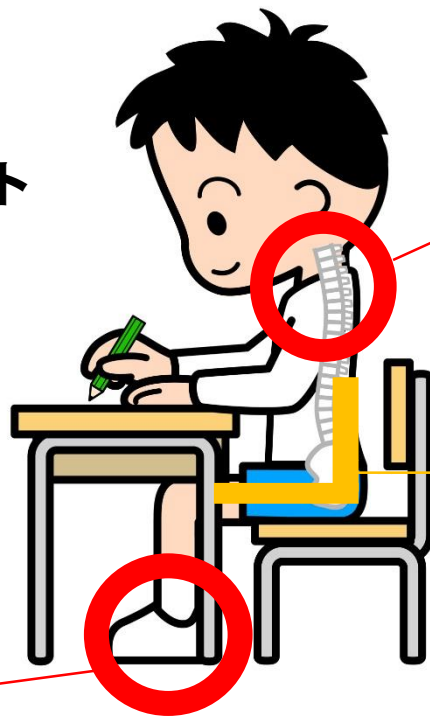


<sup>こうえん</sup>講演が始まってすぐの<sup>しせい</sup>姿勢



<sup>ただ</sup>正しい<sup>しせい</sup>姿勢を<sup>おし</sup>教えてもらったあとの<sup>しせい</sup>姿勢。  
<sup>ただ</sup>正しい<sup>しせい</sup>姿勢だと、<sup>いんしょう</sup>いんしょうがとてもよくなります。

### ただ <sup>しせい</sup>正しい姿勢のポイント



<sup>あし</sup>足はゆかにぴったりとつけましょう。

<sup>けん</sup>肩こうこつをよせるように肩<sup>かた</sup>をひらきましょう。

こつばんをたててすわりましょう。



11月～12月にかけて2回目の<sup>かいめ</sup>歯科検診を行います。<sup>おこな</sup>ちりょうが必要と言われた人は、<sup>ひつよう</sup>早めに<sup>い</sup>受診<sup>ひと</sup>することをおすすめします。特に<sup>むし</sup>むし歯は<sup>は</sup>ちりょうをしないと<sup>はやく</sup>ひどくなるいっぽうで、<sup>しぜん</sup>自然にはなおりません。<sup>はや</sup>早めに<sup>しゅしん</sup>受診をすると、<sup>かいうすう</sup>ちりょう回数も<sup>すく</sup>少なくて済みます。