



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^{たいせつ}ことが大切です。早ね早おき、朝ごはんを心^{こころ}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^ま負けない^{からだ}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^{からだ}体の中^{なか}に入^{はい}って仲間を^{なかま}を^など^んど^んふや^ふし、^{からだ}体^{からだ}がそのウイルスと^{たたか}戦^{しょうたい}っている^{じょうたい}状態^{じょうたい}です。かぜをひかないためには、「ウイルス」を^{からだ}体^{からだ}に入^{はい}れない・^ふふや^ふさないことが大切です。

ウイルスを^{からだ}体^{からだ}に入^{はい}れない・^ふふや^ふさないための4つの^{ほうほう}方法^{ほうほう}

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^{しょく}しっかり^{しょく}食べ^たましょう。



じゅうぶん 十分なすいみん

ねぶそくだと、めんえき^{りよく}力が^{ていか}低下^{ていか}してウイルスが^ふどんどん^ふ増えて^ふしまいます



て こまめな手^てあらい、うがい

そと^{そと}から^{かえ}帰^{かえ}ってきたとき、ごはんの前^{まえ}、トイ^あの後^ごは必ず^{かなら}しましょ。



マスクをつける

ひと^{ひと}がたくさんいるところには、ウイルスが^ふたくさんいます。また、自分が^{じぶん}かぜをひいているときも、^{まわ}まわり^{まわ}に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、^{ぜんほごしや}全保護者を対象に、^{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。
^{こんねんど}今年度は^{がっこうしせい}学校姿勢プロジェクト ^{しせいきょういくしどうし}姿勢教育指導士の^{たかしま}高島くみ先生に、「^{せんせい}未来が変わる！^{みらい}姿勢のはなし^か」をしていただきました。

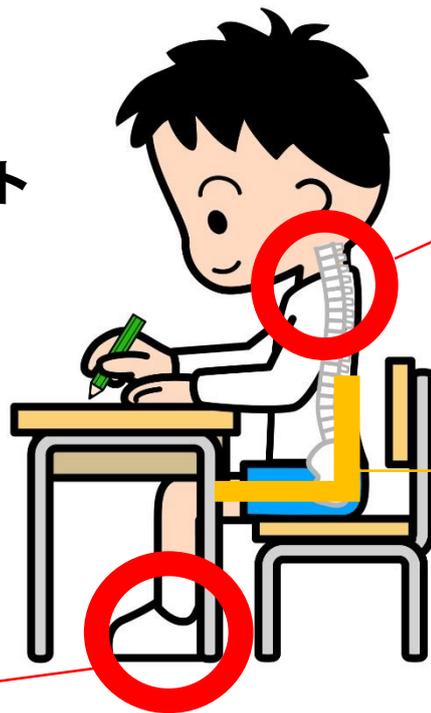


^{こうえん}講演が始まってすぐの^{しせい}姿勢



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

ただ ^{しせい}正しい姿勢のポイント



^{あし}足はゆかにぴったり
とつけましょう。

^{けん}肩こうこつをよせるよう
に^{かた}肩をひらきましょう。

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^{かいめ}歯科検診^しを行います。^{おこな}ちりょうが必要と言われた人は、^{ひつよう}早めに^い受診^{ひと}することをおすすめします。特に^はむし歯^ははちりょうをしないと^{はや}ひどくなるいっぽうで、^{しぜん}自然には^{はや}なおりません。早めに^{しゅん}受診^{すく}をすると、ちりょう回数も少なくて済みます。