

ほけんだより

No.12

令和5年9月27日

浜益小学校 保健室

きせつ か め
季節の変わり目です…

たいちょうかんり
体調管理を！

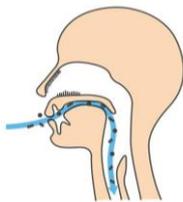
9月後半に入り、朝晩は寒さを感じるが多くなりました。例年以上に暑く長かった今年の夏もようやく終わりですね。それでもまだ、日中は20℃以上になるため、一日の中での寒暖差が大きくなっています。この時期は、簡単に着たり脱いだりできる長袖があると便利です。暑い・寒いと感じた時に、自分で衣服の調節ができるようになるといいですね！

口呼吸になって
いませんか？

口呼吸とは、習慣的に口を通して呼吸をすることで、子どもの口呼吸の割合は50～70%程度とかなり多いとされています。口呼吸をしていると感染症にかかりやすくなるほかにも、歯並びやむし歯、アレルギー性鼻炎などにも影響しています。鼻呼吸を意識してみましょう。

口呼吸

- ・冷たい空気が直接のどに入ってくる。
- ・のどが乾燥し、ウイルスに感染しやすくなる。



鼻呼吸

- ・冷たい空気が鼻を通ることで温められる。
- ・鼻毛や粘膜が細菌やウイルスを取り除く。



にけいそく しりょくけんさ
二計測・視力検査をおこないます！

後期のスタートと合わせて、二計測（身長・体重）と視力検査を実施します。下記の表より日程をご確認ください。当日欠席の場合は、別日の休み時間に測ります。結果は、後日プリントにてお知らせします。

| | 中休み | 昼休み |
|----------|-----|-----|
| 10月4日（水） | 1年生 | 2年生 |
| 10月5日（木） | 3年生 | 4年生 |
| 10月6日（金） | 5年生 | 6年生 |

正しく身長を測るため、ポニーテールやおだんごは避けてください。

メガネを持っている人は忘れずに！