



2020年11月12日
秋田市立旭川小学校
No.10

本市でも初雪が降り、冬のおとずれが感じられるようになりました。各教室では、暖房を使い始めていますが、校内には、廊下等寒い場所もあります。体を冷やさないよう、ぜひ、温かい服装で登校させてください。

子どもたちの健康の様子 (10月)	欠席者数 (延べ)	389名(発熱、かぜ、吐き気、けが、事故欠など) 10月の欠席率: 2.89%(先月比: 0.71%増)
	保健室への来室状況	・内科的な利用者数: <u>73</u> 名 (腹痛、頭痛、吐き気など) ・外科的な利用者数: <u>203</u> 名 (すり傷、打撲、刺し傷、虫さされなど)
	報告のあった感染症	・溶連菌感染症(8名)

体育の授業中(マット運動、跳び箱)のけがが増えてきました。これからの季節、しっかりと準備運動をして、けがを予防するようにしてください。

○今年度の児童健康診断は、すべて終了しました。

問診票等のご協力ありがとうございました。

- ・歯科検診、内科検診を欠席した方には、別途通知で、病院にて受けられるよう依頼しております。お手数ですが、期日までの検診実施にご協力ください。
- ・耳鼻科検診の通知書(黄色)以外は、全て発行済みです。ご確認ください。
※耳鼻科検診の通知書は、11月中に配付します。
- ・通知書は、検診にて所見が認められた場合に発行しています。(歯科検診のみ、全員に発行しています。)通知書が届いたものについては、早期の受診をお勧めします。医師に記入していただいた通知書につきましては、学校へ提出してください。

マスクの着用をお願いします。

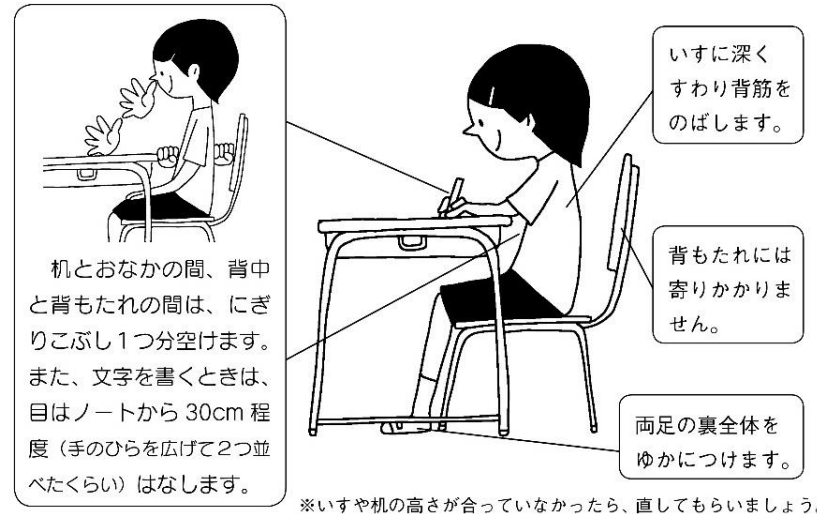
新型コロナウイルス感染症の流行が、心配されています。
また、例年であれば、インフルエンザも流行し始める季節です。
感染症予防のために、ふだんからマスクを着用するように、ご家庭でもお声かけください。

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう。

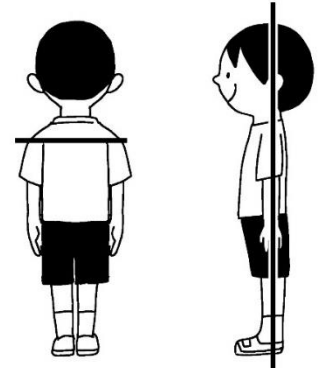
よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



「立つ」ときのよい姿勢は?

立つときのよい姿勢のポイントは、①背筋をのばす、②両足をしっかりと地面につける、③左右のかたの高さをそろえる、④耳、かた、くるぶしがまっすぐになるようにすることです。



背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなることがあります。



ほおづえをつくとき、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



歯が、内側に倒れている人は要注意!