

# ほけんだよい 11月

令和2年11月5日  
沖縄市立コザ小学校  
おうちの人と読んでね♪

11月に入り朝晩は涼しく、過ごしやすい季節になりました。まだ半袖でも過ごせる気温ですが、季節の変わり目です。手洗い・マスクを習慣づけ、体調管理を行いましょ。登校時に寒さを感じたら、制服のボックスを着て調節してください。制服への記名を忘れずに！

☆11月のほけんもくひょう☆

しせいを正しくしよう

## あなたの姿勢はどうですか？

普段、自分の姿勢を意識して過ごすことは少ないと思います。この機会に『よい姿勢チェックポイント』で確認してみましょう！お友達とよい姿勢ができていないかチェックしあってもいいですね。

### 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。



机とおなかの間、背中和背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



いすに深くすわり背筋をのばします。

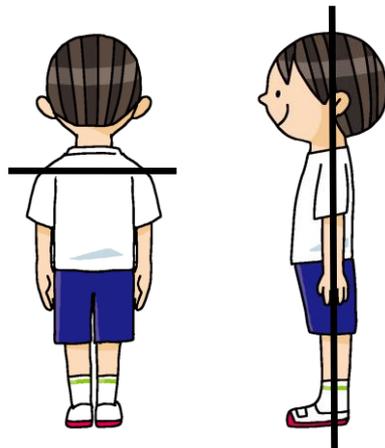
背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていないかったら、直してもらいましょ。

### 「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、太もも、くるぶしがまっすぐになるようにすることです。背筋がピンと伸びた姿勢のきれいな人はステキだと思いましょ。鏡のまえでチェックしてみよう！



# 11月8日は いい歯の日

## 歯をみがくときのポイント

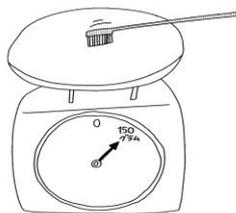
### 鏡を使ってみがく

歯をみがくときは、鏡を見ながら、歯に毛先がしっかりと当たっているかを毎回1本1本チェックしながらみがきましょう。



### 力を入れ過ぎない

みがくときに力を入れ過ぎると、毛先が歯の面で開いてしまい、歯こうは落とせず、逆に歯を傷つけます。歯の表面をすべらせるようにみがきましょう。



歯ブラシをおさえたとき、150g くらいのが望ましいです

1学期の歯科検診でむし歯があるとわかった児童で、まだ治療していない人に再度受診勧告のお手紙を配布しています。早めに治療するようにしてください。治療後は治療報告書を学校へ提出をお願いします。

### \*未受診児童

- 1年生： 9名
- 2年生：12名
- 3年生：15名
- 4年生：17名
- 5年生：10名
- 6年生：15名



\*今回、むし歯がなかった人も定期的に歯科医院でみてもらうことをお勧めします。

# 感染症を予防しよう！

新型コロナウイルス感染予防における新しい生活様式にも慣れ、マスクや手洗いの習慣がついていますね。新型コロナウイルスに対する感染対策はインフルエンザやその他の感染症予防にも有効のようで、インフルエンザにかかる人が例年と比べて少ないそうです。まだ、しばらくは「マスク」「手洗い」「ソーシャルディスタンス」「換気」等の予防が必要なので、一人ひとりが意識しておこなっていきましょう。これから、かぜ・インフルエンザ流行シーズンを迎えます。ご家庭でも生活リズムを整えて、免疫力を高めましょう。

## ただ たいおん 正しく体温をはかれていますか？



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。



わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たんをななめ下から上におし上げるように当てます。



測っている方と反対の手でうでを軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音がなるまで待ちます。