

ほけんだより



朝夕冷えこみ、日中のひざしも弱まってきて、冬がもうすぐそこまで感じられる季節になりました。今年の立冬は11月7日で、暦の上ではもう冬です。

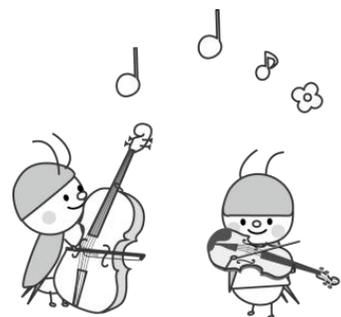
この時期、寒さになれていないため、かぜをひいたり、体調をくずしやすくなります。上着・ベスト・下着などで、衣服の調節を上手にしていきましょう！！



11月の保健行事予定

- | | | |
|--------|--------------|--|
| 1日(水) | 運動器検診(3・6年生) | *当日は、 <u>たいそう服</u> を持ってきてください |
| 2日(木) | 運動器検診(4年生) | *体重測定の後「ほけんのお話」が |
| 6日(月) | 運動器検診(1・5年生) | あります。1・3年生は栄養教諭の阪本先生、6年生は学校薬剤師の遠山先生に来て |
| 7日(火) | 体重測定(5年生) | いただきます。 |
| | 運動器検診(2年生) | |
| 8日(火) | 尿検査(全学年) | |
| | 体重測定(2・3年生) | |
| 9日(木) | 体重測定(1・4年生) | |
| 10日(金) | 体重測定(6年生) | |

そのあくびの原因は?



~にようけんさ~

全学年：7日(火) 容器など配布、8日(水) 提出

おしっこ(尿)の中に、たん白や糖、血えきがまじっていないかを調べる検査です。

こまったあるある



きをつけて!

こまった①

朝、学校へきて出し忘れ、帰る時になってランドセルの底から発見…

こまった②

兄弟の袋と中の容器がごちゃまぜになる…

●おしっこのとり方●

- ①前日は、ねる前におしっこをすませておきます。
- ②朝起きて、最初のおしっこをとります。



- ③出始めのおしっこはとらずに、中ごろから終わりのおしっこを紙コップにとります。

*尿道(おしっこの通り道)にたまっているおしっこを捨てるため。

- ④紙コップにとったおしっこを、スポイト容器に吸いとります。



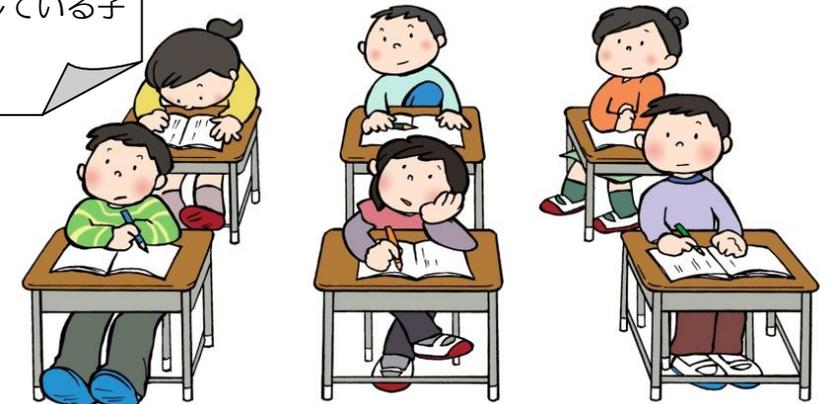
- ⑤容器のふたをしっかりとしめ、名前シールをはって袋にいれます。

*シール・袋への名前の記入を忘れずに!

11月のほけんもくひょう：姿勢にきをつけよう

ふと教室をのぞくと、いろんな座り方をしています…

さて、体によい姿勢をしている子はどの子かな?



こたえはうらにあります

よい姿勢!!! こたえは…



この子を見つけられましたか？
みなさんは、学習や読書の時、
この姿勢で座っていますか？

どうしてわるいの!?ほかの姿勢…

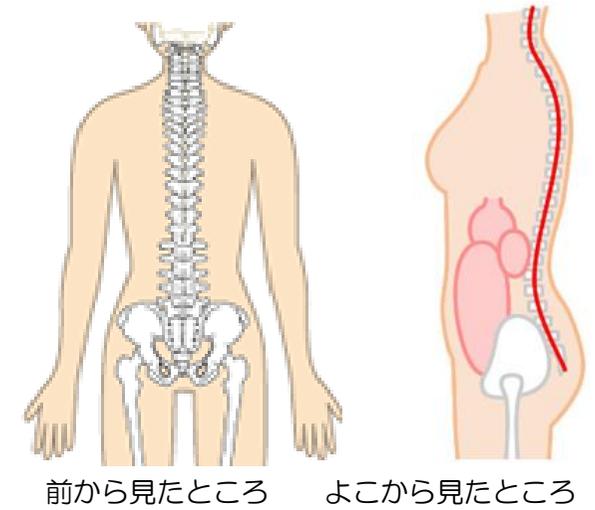
 <p>ほおづえ …顔がゆがんだり、 歯並びがわるくなる あしく足組み …体がゆがみ、左右の バランスがわるくなる</p>	 <p>ほん本と目の きよりが近い …視力が お落ちる</p>
 <p>つくえ机に足が収まっていない …体がゆがむ</p>	

体がゆがむってどういうこと!?

人間の体は、「骨（ほね）」に
支えられています。
とくに、「背骨（せぼね）」には、

- ①体をささえる
- ②体をうごかす
- ③しんけいをまもる

やくめ役目があります



わるいしせい^{つづ}を続けると… **背骨（せぼね）がゆがんでくるよ!!**

背骨（せぼね）がゆがむと…

くび首やかた、こしが痛くなって、見た目もわるくなる

ないぞう内臓がおしつぶされて、働きがわるくなる!

おなかがぼっこり…
しぼう脂肪もたまりやすくなる

