

令和6年11月
千代田小 保健室
おうちの人といっしょに
読みましょう。

11月になりました。だんだんと日が短くなり、近づく冬を感じますね。
本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」とい
います。澄んだ秋空とやわらかい日ざしのもとで、小春日和に紅葉を満喫する
のも良いですね。ただ、朝晩は冷え込むので、衣服で調節をして、風邪をひ
かないように気をつけましょう。



11月の予定



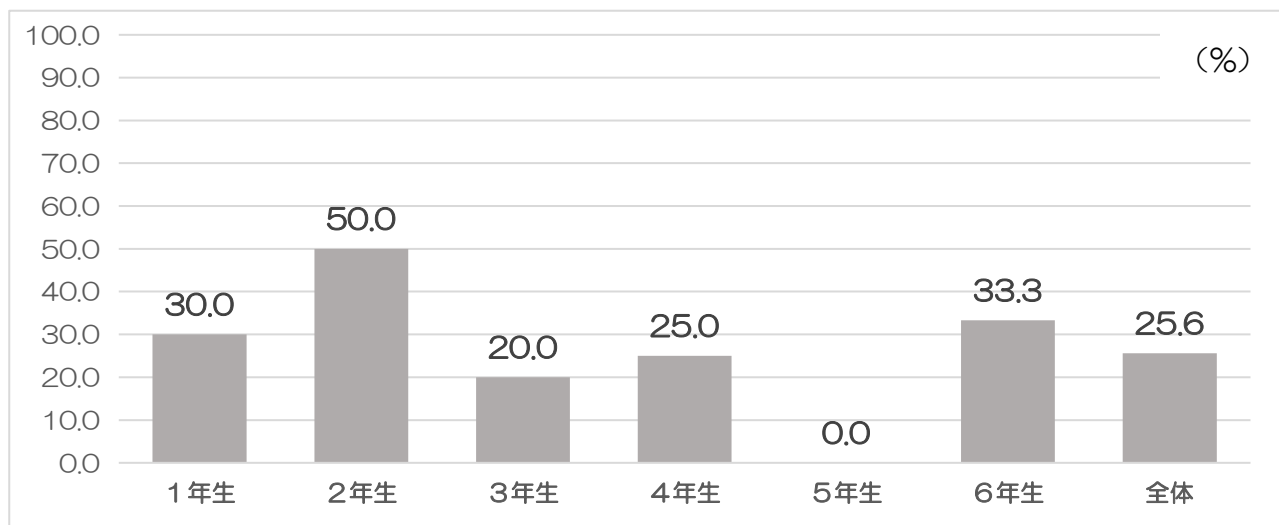
21日(木) 歯科指導(1・5年生)

→1年生は、歯の染め出しを行います。汚れても良い服装で登校して下さい。

詳細は、後日文書を配布します。

千代田小☆R6むし歯治療率について

令和6年10月25日現在



現時点で、全校のむし歯治療率は25.6%です。きれいな歯で
年を越せるように、早めに歯医者さんで診てもらいましょう。
受診したら、相談・治療済証を保健室まで提出してください。

11月の保健目標「姿勢を正しくしよう」

みなさんは、姿勢に気をつけて過ごしていますか？
保健委員会の取り組みで、読書タイム中のみなさんの姿勢を
チェックするために各学級を訪問しました。読書中も姿勢に
気をつけている人がたくさんいましたが、中には机に伏せた
状態で本を読んでいる人もいました。

姿勢が悪いと、体にも悪い影響があります。

「グー」「ペタ」「ピン」で、正しい姿勢を意識できると良いですね♪



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



みんな

姿勢
を正しく
して



正しい姿勢は…

ひじ 腰
ひざ を90度に
足の裏をつけて

10月に報告があった
感染症

・マイコプラズマ感染症

保護者の方へ

気温が下がり、登校後に体調を崩すお子様が増えています。
発熱時や保健室で1時間休養しても改善されない場合は、
早退のご協力をお願いします。緊急連絡先に変更がある場合
は、学級担任までご連絡ください。