

ほけん将又



貝塚市立北小学校 保健室

平成25年11月1日 発行

11月のほけんもくびょう

栄養をしっかりとろう!!

11月10日いいトイレの日

- つかった後は、水をながしましょう。
- スリッパは向きをそろえてぬぎましょう。
- トイレの後は、石けんで手をあらいましょう。



台風や雨が強く、不安定な気候が続いています。

そろそろ、かぜやインフルエンザが流行しはじめる時期です。しっかり予防しましょう!!

11月になり秋本番。栄養をしっかりと

とって、元気にすごしましょう。



うがいでかぜよぼう

グクグクうがい



最初と最後は、グクグクうがい。口の中についたウイルスを、口の外へ出しましょう。

ガラガラうがい



「アー」と声をだすようにのどの奥をガラガラしましょう。1回10秒、3回ぐらいくりかえしましょう。

1時間に1回
まどをあけて、
空気を入れかえよう!!

まどをあけよう



カゼ予防アイテム



- 手をきれいにあらったのに、スポンやスカートでふきふき...。こんな人をよ〜く見かけます。
- せ、かくあらった手は、せいけつなハンカチでふきましょう。また、鼻水がでたとき、あてたり、服のそででふいたり...。鼻水には、ウイルスがいっぱい!! ティッシュをもっていれば、こまめにかんで、あてられますね。

姿勢をチェック

机と顔の間は、30cmはなるべくようにしましょう。机と顔が近ざると、首や肩に負担がかかります。肩こりなどの原因になります。

イスにあわるときは、おしりをおくまどぐいこに入れてあわらう。足のうらを床につける! おなかにかを入れてあわらしましょう。

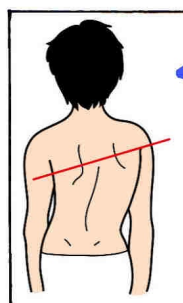
脊柱側弯症について



脊柱(背骨)を後ろから見たとき、横に曲がり、さらにひどくなると、傾いてゆがれてしまう病態です。10~15歳に発症することが多いとされています。内科検診でもおていたたいいますか? ご家庭でも、下記を参考に、チェックしてみてください。

ポケットに手を入れて歩くと、姿勢がわるくなりがちです。おごをひいて、背あじをピンと伸ばすと、とてもカッコいいよ!!

Very Good



肩甲骨の高さに、違いはありませんか?

おどぎをした時、背中の高さに、違いはありませんか?

