

ほけんだより 11月

令和元年11月1日 上里東小保健室

日暮れの時間が早くなり、だんだんと風が冷たくなってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすくなります。これからやってくる冬に備えるためにも、規則正しい生活を心がけ、風邪に負けない強いからだづくりをしましょう。

かぜが流行る季節の前に **カラダの抵抗力UP!!**



バランスのとれた食事



適度な運動



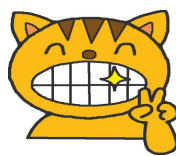
じゅうぶんな睡眠



予防接種



11月8日はいい歯の日



4月の歯科健診時にむし歯のあった人が104人いました。10月31日現在で、61人が治療完了。現在の治療率は58.7%です。上里東小ではむし歯治療**100%**を目標にしています。あと43人のが、治療が終わっていません。むし歯はそのままにしておくと、どんどんひどくなります。特に、乳歯のむし歯は、放っておくと永久歯に影響します。抜けかわるのをまたずに早めに治療しましょう。

よい姿勢を目指そう!

寒くなると、ポケットに手をいれて背中を丸めて歩いている人が増えてきます。悪い姿勢を続けると、背骨が曲がる。内臓が圧迫され働きが悪くなる。視力が低下する。血液の循環が悪くなる。疲れやすくなり勉強や仕事の能率があがらないなどの影響がでることがあります。良い姿勢を心がけ、健康にすごせるようにしましょう。

良い姿勢 ○



悪い姿勢 ×



持久走大会に向けて

持久走大会に向けて、練習が始まりました。走ると苦しくなったり心臓がドキドキしますね。でも走り終わると、達成感が得られ、とても気持ちが良いものです。自分のペースで、楽しく走ることができるといいですね。

練習をするときには、次のような事に気を付けましょう。

- 夜は早く寝て、睡眠をたっぷり取る。
- 朝ご飯をきちんと食べる。
- 自分に合った靴を履く。
- 準備運動をしっかりする。
- 汗ふきタオルを用意する。
- 走り終わったら呼吸を整え、整理運動をする。
- もしも、途中で気分が悪くなった時には、無理をしないで先生に話しましょう。

