

# 11月 ほけんだより

鹿島小学校  
保健室  
R6.11.1

だんだんと日が短くなって、秋が感じられるようになってきました。朝夕は冷んやりして一日の寒暖差が大きくなってきたので、衣服の調節を上手に行い、体調を整えて元気に過ごせるようにしましょう。

## こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

- 11日(月) がん教育講演会 6年生
- 15日(金) 性教育講演会(第2回学校保健委員会) 5年生・PTA学校保健委員
- 29日(金) 薬物乱用防止教室 6年生

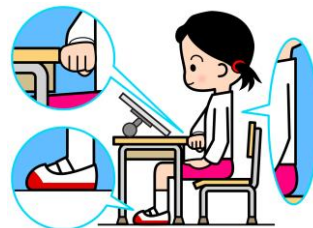


## よい姿勢で健康に過ごそう

姿勢は背骨や視力など、体に影響をあたえるだけでなく、心にも影響します。ご家庭でも姿勢のチェックをお願いします。

### <良い姿勢はいいことがいっぱい！>

- 脳や内臓がよく働く**  
脳が働きやすい状態になり集中力もアップします。また、内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込むことができ、疲れにくくなります。
- 肩こりや腰痛が起こりにくい**  
一部の関節に力が入りやすくなっておこる肩こりや腰痛などのからだの不調が起こりにくくなります。
- 視力低下を防ぐ**  
教材やノート、パソコンの画面などと程よく距離が保てます。
- 心が元気になる**  
自律神経が整い、気分の落ち込みを防ぎ元気になるります。



## むし歯の治療はお済みですか？



歯科健診でむし歯や要注意乳歯などがあり、まだ受診が済んでいない人は早めに受診し、治療が済んだら「治療報告書」の提出をお願いします。「治療報告書」の用紙を紛失してしまった場合は再発行をしますので、連絡帳等でご連絡ください。

## ようちゅうい は きあつづう 要注意！歯の気圧痛



天気が悪い時や高層階のエレベーターに乗った時など、気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。同じように気圧が低いと歯が痛くなるということがあります。それはむし歯のサインかもしれないので要注意です。

むし歯があり、歯の神経がある層に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。痛みが出たら早めに受診しましょう。

## じきゅうそうたいかい れんしゅう はじ 持久走大会の練習が始まっています

12月3日(火)に行われる校内持久走大会に向けて練習が始まっています。持久走は、強い足腰を作り、全身の持久力を向上させ、強い心を育てます。睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べ、足の爪を短く切っておくなどして安全に取り組めるようにしましょう。



## ～11月のノーゲームデー・清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー 11月20日(水)  
清潔調べ 11月21日(木)

