

元気いっぱい!

11月号



天久小学校保健室 平成30年11月発行

運動会も終わり、ほっと一息!...かと思っていたら、さっそく音楽発表会にむけて練習がすすんでいます。みなさん、つかれていないかな?カゼなどひかないように「早ね・早おき・朝ごはん」で体調を整えてね☆急に冷えて、寒い日もあります。あなたは、背中がネコのように丸くなっていないかな?ピンとのびた背中がすてきですよ^^

今月の
保健目標

ただ しせい
☆正しい姿勢をしよう

正しい姿勢

ときどき思い出して、**ピンツとね**

理想的なすわり方の基本は、「骨盤」がピンと立っていること!
背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭がのっても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのまま、おしりをイスの背もたれに当てる

1

そのまま体をおこす

2

これで完成☆

☆クイズ☆

天久小「学びの根っこ」の「ウ」とは何でしょう?

※こたえは、ウラ面にあります

学び

あめくしょう ちようせん じりつ 自立 ちようせい 共生 ちようこう 創造

ア 学習に必要な用具を休み時間に準備します
イ チャイムと同時に学習を始めます(ベル黙)
ウ 場に応じた声の大きさと発表します
エ 場に応じた言葉づかいで発表します
オ 発表する時は立ち、聴く時は発表している人をしっかり見ます

こんな座り方をしていませんか?

背中が丸い
重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引きおこします

足を組む
股関節や骨盤が傾きます

そっくり返る
腰に負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです

肘をつく
上半身をひねり、肩の負担になります。重心は前に移動します

ほおづえをつく
頭の重さを腕でささえるので、肘をつくと、背骨が丸まります

足がブラブラ
床に足がつかないと、ふんばることができず、骨盤が不安定なままになります

天久小 むし歯治療の様子

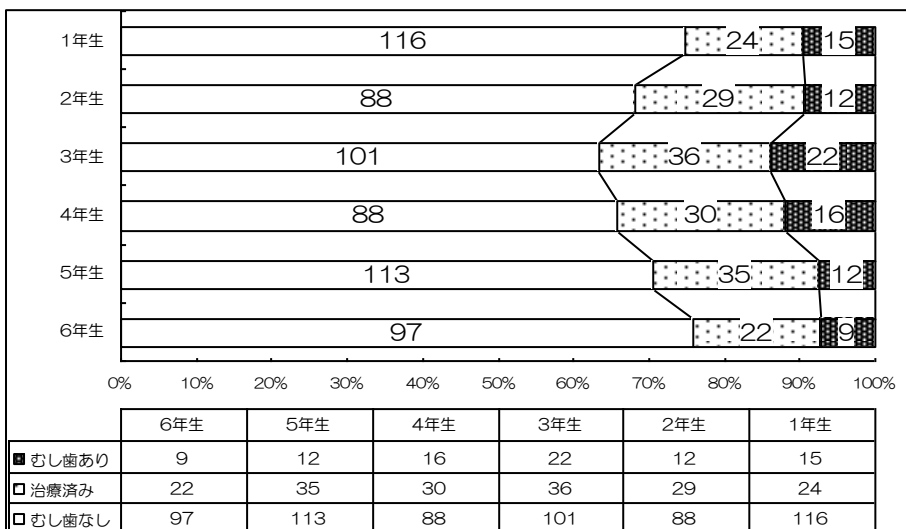
右のグラフは10月31日現在のむし歯治療の様子です。

歯科検診後から治療を続け、約9割の児童がむし歯なしを達成しました。

そして!!なんと、5年3組さんは、むし歯なし100%を達成しました☆

すごい(^▽^)/

治療が終わった人は、「治療報告書」を保健室に出してね☆

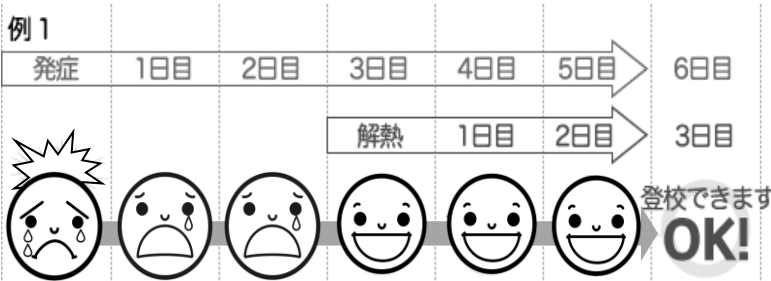


インフルエンザ出席停止期間について

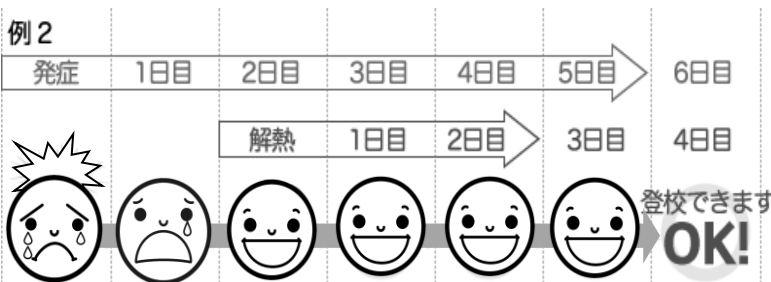
インフルエンザ発症後、学校へ登校可能になるには下記の2つの条件を両方、満たさないとはいけません！

- ① 解熱後2日が経過していること
- ② 発症後5日が経過していること

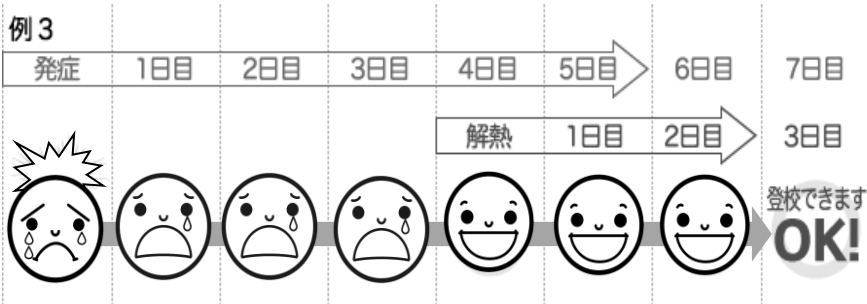
※②の「発症」とは発熱の症状が現れたことを指します。日数の数え方は発熱が始まった日（発症した日）は含まず、翌日からを1日目と考えます。



例1の場合、発症後6日目から登校できます



例2の場合、解熱して2日経過しても、発症後5日が経過していない為、すぐには登校できません。ご注意ください！



例3の場合、発症後5日が経過していても、解熱後2日が経過していない為、すぐには登校できません。発症後7日目に登校できます。ご注意ください！

☆「インフルエンザ出席停止期間」は、インフルエンザを100%制圧するというよりも、1人1人が停止期間（症状が続く期間）をしっかりと休むことによって「感染（流行）のスピードを緩やかにし、規模を縮小する効果」があります。一度に多くの方が感染する＝爆発的な流行・蔓延化は、お子さんや、高齢の方、持病のある方が重症になる確率が上がります。厳守のご協力をよろしくお願いいたします（出席停止期間が曖昧な場合は「保健室」へご相談ください）

学校医からのお知らせ

「小児クリニックたまなは」では、予防接種の混雑緩和のため、「11月4日（日）9時～12時」と「12月2日（日）9時～12時」に予防接種日を設けました。

来院を希望する場合は、事前にお電話で予約をお願い致します。

【小児クリニックたまなは 那覇市天久 1-6-19 ☎(098)867-0017】



おもて面のクイズのこたえ 「ウ 正しい姿勢で学習します」でした！みんなおぼえていたかな??