



壺屋小 保健室 平成27年11月号



日が落ちるのが早くなって、冬の足音が聞こえてきました。まだ、寒さからだが慣れていないこの時期、背中がネコのように丸くなっていないかな？

「さむいなあ〜」と思ったときに、すぐにはおれるパーカーやトレーナーを用意すると Good☆ ピンとのびた背中がすてきですよ^^



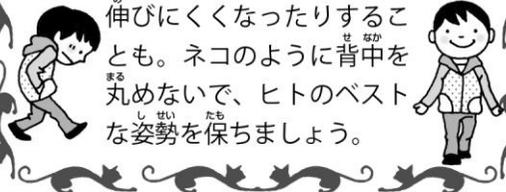
ヒトの背中、ネコの背中

Q:ネコの背中が丸いのはなぜ？

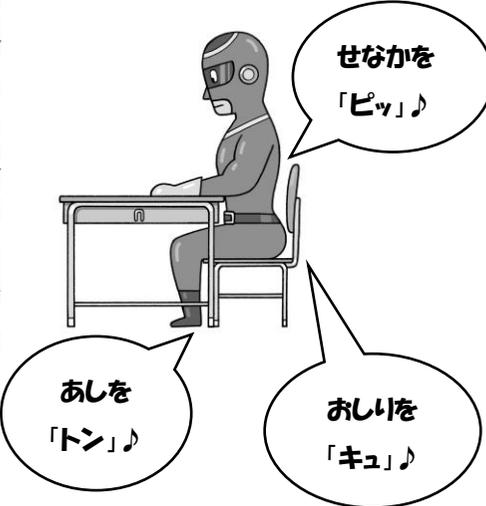
A:狩りをするとき、丸まってから勢いをつけて獲物に飛びつくため。飛び降りたときに衝撃を吸収する役割もあります。

Q:では、ヒトの背中が丸くないのはなぜ？

A:ヒトはネコと違い、二足歩行。重たい頭やからだを支えるために、緩やかに曲がった背骨と筋肉が絶妙なバランスを保っています。猫背になるとそのバランスが崩れて、疲れやすくなったり背が伸びにくくなったりすること。ネコのように背中を丸めなくて、ヒトのベストな姿勢を保ちましょう。



おしりを「キュ」っとしめ、
せなかを「ピッ」っとのびし、
あしのうらは、ゆかに「トン」とつけよう！



歯科検診後に

むし歯 ちゃんと治した？

本校の治りよう状況をお知らせします。

治した人



治していない人

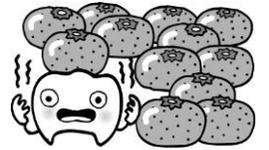


むし歯は放っておいても治りません！歯医者さんで治しましょう！！
歯科検診後にむし歯を治した人は7人中31人います！みんながキレイな歯になったらすばらしいですね^^

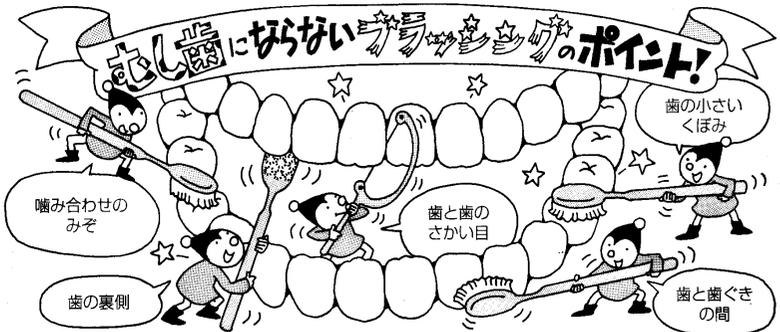


おやつは時間を
きめて食べよう！

すっぱい果物のとりすぎは「酸蝕症」になるかも…
食べ過ぎに注意！



参考：日本小児歯科学会 HP



保護者の方へ

現在、沖縄県全域に「おたふく風邪注意報」が発令中です。那覇市内は、減少傾向にありますが、他地区ではまだ流行中とのことで、ご注意ください。また、今後はインフルエンザの流行も懸念されます。

登校前の「朝の体調チェック」のご協力をよろしくお願いいたします。

