

ほけんだより



香取市立竟成小学校

令和7年11月 7日発行



朝晩の冷え込みが急に厳しくなりました。冬服を出してはみたものの、体が成長したため、服が小さくなっているいませんか？服装やカゼ予防の準備を始めましょう。7日からはマラソン練習も始まります。体力をつけ、手洗い・規則正しい生活をして、体の免疫力を高めましょう。

11月の保健目標

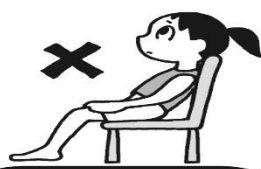
姿勢を正しくしよう

寒くなってくると、ポケットに手を入れ、背中を丸めて歩く人が目立ってきます。ふだん座っている時も、ほおづえをついたり、背もたれに寄りかかっていたりしていませんか？何気なくとっている姿勢が、「頭痛・視力低下・消化不良・集中力欠如」など、健康に影響することもあります。生活の中のいろいろな場面で意識して、正しい姿勢をとるようにしましょう。

正しい姿勢で座っていますか？



猫背になっている



浅く腰かけて背もたれに寄りかかる



イスが高すぎて足が浮いている



足のうらを床につけ、背筋をのばして、イスに深く座ります

サルはC ヒトはS

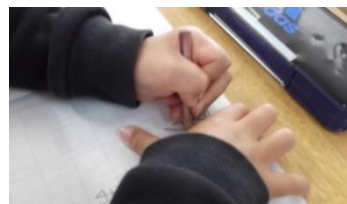
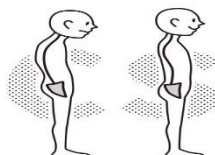
ヒトに近いと言われるサル。でも脳の重さは約300グラムで、ヒトの脳の約5分の1しかありません。

その脳の入った頭を背骨で支えているのは、サルもヒトも同じ。ただサルの背骨はCの形。頭が軽いので、それでも十分に支えられます。

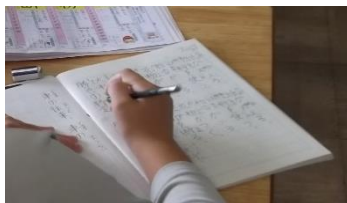
一方、ヒトの脳は約1,500グラムで頭の重さは約4,000グラム。すごく重いので、背骨の形はSの形をしています。Sの形はバネのはたらきで、重い頭を支えることができるのです。

ところが最近、サルのように丸い背中のヒトがみられます。横から見たとき、耳が肩の線より前にあるヒトは要注意。

背骨がCに近い場合、頭の重さが筋肉に負担をかけて、頭痛・肩こり・腰痛の原因になりますよ。



短すぎるエンピツは筆圧がかかりすぎるので姿勢がくずれる原因になります。



ノートを極端に斜めにして字を書こうとすると体も斜めになってしまいます。



字を書くときはノートを手のひらで押さえて書くようにしましょう。

～おうちの方へ～

11月8日【いい歯の日】にちなみ **おうちで歯垢染め出しチェック** を実施します

小学生の口の中は大人と違い、「ぬけた歯」「はえ始めの歯」が混在しています。今の歯の状況に合ったみがき方を、お家の人に見ていただく機会になればと思います。みがき方の工夫はチェックシート裏面にのせてあります。鏡を見ながらの歯みがきが効果的です。ぜひ参考になさってください。

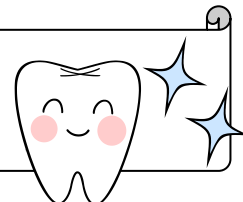
期日：11月7日（金）～12日（水） 提出：11月13日（木）



むし歯は、ほうっておいても治りません。特に「要注意乳歯」や「乳歯のむし歯」が抜けずに歯茎に残ってしまうと、下からはえてくる大人の歯が、正しい場所にはえることを邪魔してしまいます。乳歯であっても、むし歯がある人は早めに治療をしましょう。

令和7年度 香取市歯・口の健康啓発標語コンクール 佳作入選作品 作5年児童

わたしの歯 世界で一つ 宝物



「すいみんチェックカード」10月6日～12日 の結果から

すいみんチェックカードへの取り組みはいかがでしたか？ 感想からは「このカードがあったので、【早く寝る】意識を子どもが持て、親も【早く寝なくちゃね！】の声かけが自然にできたので良かった。」「You Tube などの動画視聴がやめられず、平日でも2時間以上見てしまい、寝る時間が10時を過ぎてしまう。家庭のルールを作りたい。」「ゲームは1時間30分以内で終わるものを選び、寝る時間が遅くならないようにする。」などの感想がありました。

睡眠不足はカゼ予防の免疫力を下げてしまいます。今月はマラソン練習も始まります。睡眠不足にならないよう、家族みんなで注意をしていきましょう。

本校児童の寝る時間と起きる時間の傾向は、平日では以下のようなものでした。

寝る時間	起きる時間
21:00	→ 6:00
21:30	→ 6:30
22:00すぎ	→ 7:00すぎ(朝のしたくが間に合いません!!)

ご協力ありがとうございました。

10月29日 千葉県に【インフルエンザ注意報】が発令されました

◆今年度は昨年度より1か月ほど早くから流行シーズンに入っており、千葉県にもインフルエンザ注意報が発令されました。香取市内小中学校でも学級閉鎖・学校閉鎖が発生しています。今年度は流行のピークが早まる可能性があり、市内医療機関でもインフルエンザ予防接種が始まっています。基本13歳未満は2回接種です。香取市では予防接種費用の一部を助成する制度もあります。また、新しいタイプのワクチン接種もありますので、是非ご検討ください。

インフルエンザと診断された場合には、学校までご連絡ください。欠席扱いにはならず出席停止となります。

出席停止期間は『発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』となっております。

※発症日（症状の出た日）を0日目として日数計算をします。