

# ほけんだより 11月

田村市立船引小学校  
保健室 No.7  
H 30.11. 13



季節の変わり目 カゼに注意

日中は暖かかったり夜は寒くなったり、体温調節が難しく体調を崩しやすい時期ですね。各学年、風邪による急な発熱がみられます。予防を意識した生活を心がけましょう。

また、例年、来月末あたりからインフルエンザの流行が見られます。予防接種も効果が出るまで2週間かかりますので、そろそろ接種をお勧めします。

## ウイルスくんはこんなヒトが大好き!

ウイルスくんインタビュー!

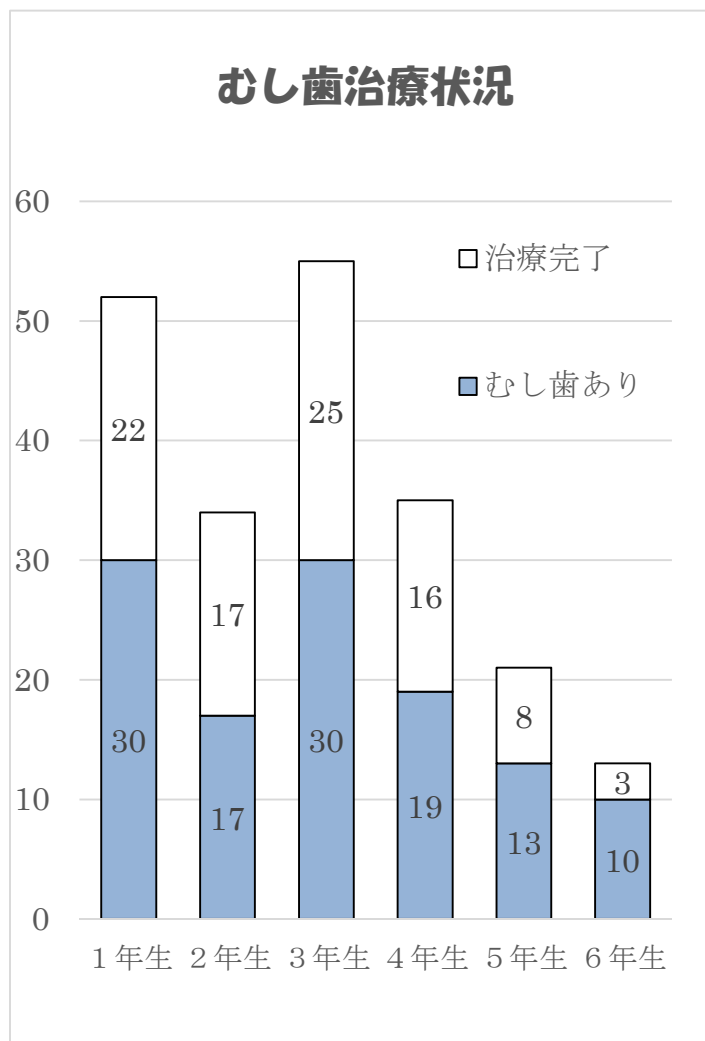
- くしゃみやせきを手で押さえない子!**  
おかげで他の子のところまで飛んでいけるんだ~
- 手を洗わない子!**  
家に帰ったときや、ごはんの前に洗わない子が特にスキ!
- 窓を閉め切った部屋にいる子!**  
外に追い出されず、一緒にいられてしあわせだな~
- 夜ふかしをする子!**  
寝不足の子はめんえき力がないから、すぐに友だちになれるよ
- 人ごみの中によく行く子!**  
仲良くなるチャンスがいっぱいあるよ



病気になる(ウイルスくんに嫌われる)ためには、どうすればいいかわかったかな?

- くしゃみや咳が出る人は、マスクをつける。
- 外から帰った時や食事の前など、こまめにら石けんで手を洗う。
- 1時間に1回は窓を開け、汚れた空気を外に出す。
- 夜更かしをしない。

### インフルエンザの予防接種ははやめに受けよう



## 保護者の方へ

4月の歯科検診の結果、むし歯の治療が済んだ人は91人(43.3%)で、まだ治療が済んでいない人は**119人**(56.7%)です。

田村市は歯科治療も無料です。また、船引小の学区内にはたくさんの歯科医院があります。一度治療に連れて行っていただければ、高学年であれば一人で徒歩でも治療に通うことも可能かと思えます。

進行し治療の回数が増える前に、治療をよろしくお願いいたします。

目標は  
**今年中に治療率100%**

## 正しい姿勢

ときどき思い出して、**ピンツ**とね



理想的な座り方の基本は、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、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

### 骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!

