

ほけんだより 11月

令和6年11月8日(金)石尾台小学校 ほけんしつ 保健目標:外で元気よく遊ぼう



秋の視力検査 結果のお知らせをお渡ししました

- 新たに視力が下がった人
- 春の視力検査後に病院へ行ったが、春よりもさらに視力が下がった人
- 春の視力検査後に病院へ行っていない人

以上のような人に、お知らせをお渡ししました。

お知らせをもらった人は、おうちの方と相談して、なるべく早く病院でくわしい検査を受けましょう。また、お知らせをもらっていない人でも、いつもと目の調子がちがうと感じるときは、病院でみてもらうようにしましょう。秋も、花粉や黄砂、PM2.5などで目の調子が悪くなる場合があります。

げんきにすごそう! 11月の「いい日」



どの日も、けんこうにすごすために、心がけるとよいことばかりですね!

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

疲れやすくなる

背中が丸くなると、
首が体に行きわ
たりにくくなります。
そうすると、血えきの
流れも悪くなり、疲れ
のもとが体にたまり
やすくなります。



集中力が落ちる

脳にさんそが行き
わたらなくなると、脳
がはたらきにくなり
ます。また、体が疲
れていると集中力
が落ちてしまいます。



体の不調が起こりやすくなる 太りやすくなる

体の一部だけに
力がかかりやすくな
り、肩こりや腰のいた
みなど、体の不調が
起こりやすくなりま
す。



内臓などの位置
がずれて、正常には
たらかなくなること
もあります。消化・
吸収がうまくでき
なくなると、太りやす
くなります。



「かんせんしょう」を予防しよう

かんせんしょうにかかりやすい人は？

疲れしている人

エネルギー不足の人



運動不足の人

不安やしんぱい事がある人



次の5つに気をつけましょう！

1 手洗い

2 せきエチケット



せきやくしゃみが出る
ときは、ハンカチなどで
口をおおきましょう

3 部屋の換気

だんだんさむくなりま
すが、ほかごとにまど
を大きく開けましょう



4 規則正しい生活

5 マスクをつける