



平成27年  
10月28日  
古川第四小学校  
ほけんだより  
NO. 9

まるで春のような暖かな「小春日和」にほっとしたかと思うと、時折吹く冷たい風に冬を感じることもある季節です。

11月8日は立冬。冬はそこまで来ています。かぜに負けない体の準備を始めましょう。

## 11月の保健目標

### よいしせいで生活をしましょう

寒くなりはじめると、どうしても姿勢が悪くなってしまいがちです。姿勢を正しくすると、体の発育によいのはもちろん、心もシャキッと気持ちいいものですよ。

姿勢を直すにはまず、自分の姿勢の癖を知ることです。鏡や写真に写った自分の姿を見るとよくわかります。

あなたの姿勢大丈夫？



いい姿勢してるかな



## 早めに受診しよう

健康診断では、203人に治療が必要なむし歯がありました。そのうち、57人が受診しました。受診した人は、報告書を提出してくださいね。

むし歯も歯周病も毎日の歯みがきが大切です。丁寧なブラッシングを心がけましょう。

# 何の日か知ってるかな？

11月10日

ヒント  
毎朝ちゃんと  
行ってる？

こたえ「トイレの日」

「いいトイレ」って、どんなトイレでしょう。下のトイレにはよくないところが3つあります。見つけて「×」をつけてみよう。

自分もみんなも気持ちよく使えるように、考えてみてね。



©1997 日本スポーツ振興センター / 1997 日本スポーツ振興センター / 1997 日本スポーツ振興センター / 1997 日本スポーツ振興センター / 1997 日本スポーツ振興センター

学校のトイレは、暗くて汚いイメージがあります。たしかに、古くて暗くて学校のトイレは苦手な人もいるかもしれません。学校では、6年生のみなさんが掃除をしてくれています。また、シルバー人材センターの方も掃除をしてくれています。そして、保健委員会の児童の皆さんも手洗い場とトイレの点検をしています。第四小学校のトイレには、花子さんはいないので、安心してくださいね。

みんなで使うトイレです。協力していつも気持ちよく使えるようにしましょう。

…おうちの方へ…

## 日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下内でケガをして受診し、診療報酬請求点数500点以上の場合、スポーツ振興センターから災害給付金が支給されます。自己負担がない場合も請求できます。学校でしたケガで受診した場合は、担任までご連絡ください。医療機関に記入してもらう書類をお渡しします。すでに、書類が届いている場合は、早めに医療機関で記入していただき、学校まで提出をお願いします。

## マスクを持たせてください

学校では、給食当番の児童は配膳をする際、マスクを着用することになっていますが、マスクを忘れてくるお子さんが多いようです。また、これからの季節は給食当番の時だけでなく、風邪やインフルエンザ予防のためにマスクを着用する機会があると思います。

ランドセルに、数枚のマスクを常備させてください。感染症予防のためですので、ご協力をお願いします。

