

ほんだより 11月

家庭数配布

平成23年11月7日
初富小学校 保健室

日中に吹く風にも肌寒さが感じられるようになりました。秋の終わりが近づいていますね。季節の変わり目は昼夜の気温差が大きくなり、体調を崩しやすいものです。体調がすぐれないと感じたときは、無理をしないで家でゆっくり休みましょう。



10月の保健室来室状況(3日~31日)

ケガ182人 病気53人 計235人

そのうち学校から病院に行った件数 5件でした。

★ すり傷は傷口を水道水でよく洗い、土やどろのよごれをおとしてからきてくださいね！

11月の行事

14日 就学時健康診断

* 5年生のみなさん、
お手伝い、よろしく
お願いします。

11月8日は「いい歯の日」 ~8020をめざそう~



「8020」というのは、「80歳で自分の歯を20本残そう！」という健康目標です。自分の歯がたくさん残っているほど、年をとっても元気に暮らせることがわかっています。でも、実際に「8020」の人は4人に1人。自分の歯の数の平均は9.8本で、目標の半分以下です。

「8020」には、若いときからの積み重ねが必要です。みなさんが80歳になるころには、「8020」があたりまえになっているように、毎日ていねいに歯をみがきましょう。

10月27日に歯科検診がありました。検診の結果はどうでしたか？「要治療」のお知らせをもらった人は歯医者さんに行き、みてもらいましょう。校医の先生方の感想は、健康な状態の人が多いが、高学年になると歯肉炎が増えてい...そうです。歯肉にも歯ブラシをしっかりとあて歯みがきをしましょう。

歯ブラシは毛先がひらいたら、新しいものに取替えましょう。



うちのひとと一緒に読みましょう

足の健康 ~自分の足について考えてみよう~ 足のしくみ

人間の足の骨はほかの動物とずいぶんちがっています

二本の足で立つて歩くために足の裏全体を地面につけるようにできています。



骨格

(上からみたところ)

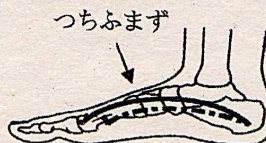
しかも、歩くときのしりぞきをやわらげるために、足の裏側にくぼみ(つちふまず)があるのです。



筋肉

(上からみたところ)

足のまん中のすじが足の指を曲げたりのばしたりするためのものです。



つちふまず

つちふまずは5歳から7歳でだんだんにつくられ、10歳くらいでできあがります。足全体の骨格は16歳から18歳で完成します。



7歳の足あと



10歳の足あと



15歳の足あと



17歳の足あと

◎ときどき、くつのかかとをふんでいる人をみかけます。くつのかかとをふんでいると、歩きにくく、くつがぬげやすくなります。転んだり、膝やつま先に負担がかかり痛くなることがあるので、しっからはきましょう。

持久走練習が始まりました

10月24日から持久走の練習が始まりました。練習期間中はからだを動かすことが多くなり、汗をたくさんかきます。一日中、そのままの服装でいると衛生的によくありませんし、冷えるとかぜをひいてしまうかもしれません。運動したら着替えるという習慣をつけましょう。汗ふきタオルも忘れずに持ってきてください。