

令和6年 11月 8日
中野区立桃園第二小学校
校長 山田 研二
養護教諭



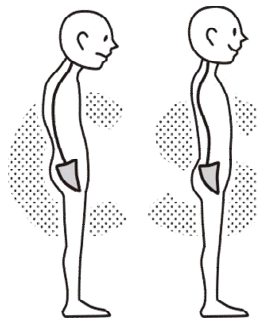
1日の寒暖差が大きい季節となりました。日中は暖かくても、朝晩は冷え込むので、衣服で調節をして、風邪をひかないように気をつけましょう。
桃二小では、10月の終わり頃に発熱や咳で欠席する人が多かったです。少しずつ落ちついてきましたが、予防のためにも、手洗いや咳エチケットなどを続けていきましょう。

●11月の保健目標

「正しい姿勢で勉強しよう」



背中を丸めて悪い姿勢を続けていると、背骨がゆがんでしまうことがあります。横から見たときに、耳が肩より前にある人は要注意です。背骨のSの形がくずれて、Cの形に近づいているかもしれません。頭の重さが筋肉に負担をかけ、頭痛や肩こりの原因になります。勉強中も、時々背筋を伸ばすよう意識していきましょう。

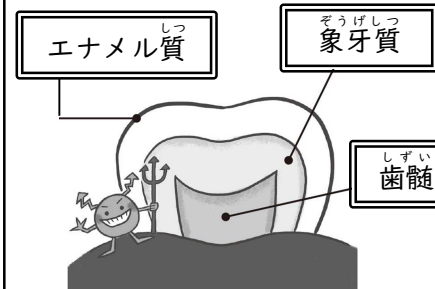


正しい姿勢で座っているかな？



- ☒ 背筋が伸びている
- ☒ 足と背中が90度になっている
- ☒ 両足が床についている
- ☒ イスに深く腰をかけている

は たい せ つ 歯を大切にしよう



むし歯は、放っておくと、歯の奥の方まで進んでいきます。子どもの歯のむし歯でも、一度歯医者さんで診てもらいましょう。また、歯科検診の結果から、歯垢（歯の表面に付いた細菌のかたまり）や歯石（歯垢がたかくなったもの）があるとされた人が多かったです。歯に付いた歯垢は、むし歯の原因になります。毎日の歯みがきをていねいに行いましょう。



ぼん 1本ずつみがく



かる ちから 軽い力でみがく



かがみ み 鏡を見ながらみがく

保護者の皆様へ

ぜひお気軽にご参加ください！

○学校保健委員会。○

令和6年11月29日（金）に学校保健委員会を開催いたします。保護者や地域の皆様と、本校児童の健康課題について情報を共有する場として、毎年開催しています。今年度は、学校内科医の宇野真二先生に、「がん教育」というテーマで、ご講演いただきます。また、各学校医の先生方からも、定期健康診断の様子や健康問題についてお話しいただきます。

詳しいお知らせを、昨日配布しました。ご参加いただける方は、出席確認表をご提出ください。子どもたちの健康について、一緒に考える機会です。ぜひ多くの保護者の皆様にご参加いただければ幸いです。

◎日 時 令和6年11月29日（金）13:45～14:45

