

ほけんだより

～おうちの方と一緒に読みましょう～

今月の保健目標

感染対策を徹底しよう

2022.12.08

No.11 (手洗い・わたしの健康・
ピアサポート・健康教育)

宝達志水町立押水第一小学校 保健室

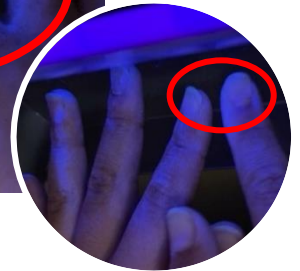
寒くなってくると、冷たい水での手洗いはサッと終わらせたい！という思い…よくわかります。しかし、サッと洗うだけでは汚れがたくさん残っています。今一度、手の洗い方を見直すなど感染対策を徹底しましょう。

みなさんの手はピカピカかな！？

保健給食委員会では、手洗いチェッカーで汚れが残りやすいところをチェックしました！ぜひ、学校HPに掲載してある保健だよりでカラー版の写真もご覧ください。



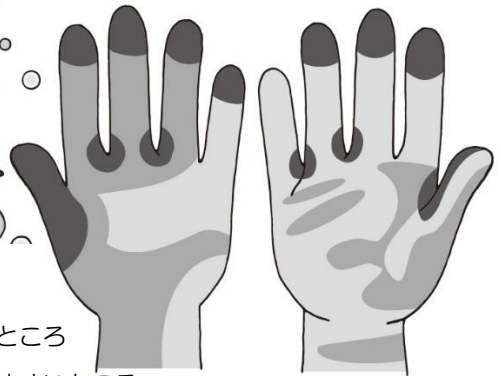
カラー版の写真で白いところが汚れです↑



手洗いは
ココに注意！

手の甲

手のひら



- 汚れが残りやすいところ
- 汚れがととも残りやすいところ

手洗いチェッカーを試してみたいという人は
休みに保健室へ▶▶

※体調が悪く保健室で休んでいる人がいないときに使用できます。

手の汚れが残りやすいところは念入りに洗い…菌などの汚れとバイバイ菌しましょう

まだまだ
気をつけたい！

感染症に
負けなために



手洗い



石けんをつけて
ていねいに

マスク



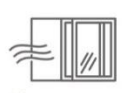
清潔なものを
使おう

運動



がんばりすぎ
ない程度でOK

換気



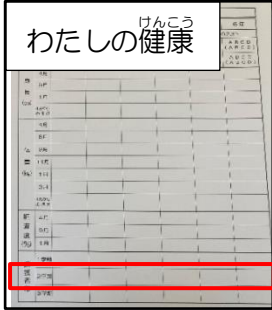
寒いけど…
忘れずに！



今年度の検診と11月までの身体・視力測定などが一通り終わりました。

おうちの方と一緒に健康診断の結果を確認しましょう！

わたしの健康を配付しました！



おうちの方は確認されましたら、**保護者印・2学期の欄にサインを、お願いいたします。**

提出日：12月15日(木)まで

肥満度20%以上の人 ▶▶必見！

食事と運動に気をつけて、標準体重に戻しましょう。

思いあたることはありませんか？

- 大食い ● 早食い ● 揚げ物大好き
- 甘いもの大好き ● 野菜嫌い



食事 決められた時間に、栄養バランスに気をつけて、カロリーの高い物は食べすぎないこと。

運動 ウォーキングや水泳、ふだんからこまめに体を動かすなど無理なく続けられることがおすすめです。



これはダメ！

体重を減らすことにこだわるのはダメ。成長期のみなさんの身長はぐんぐん伸びます。体重は少しくらい増えなくても、自然に標準体重に近づいていきますよ。

6年生 ⇔ 宝達中学生...☆...☆

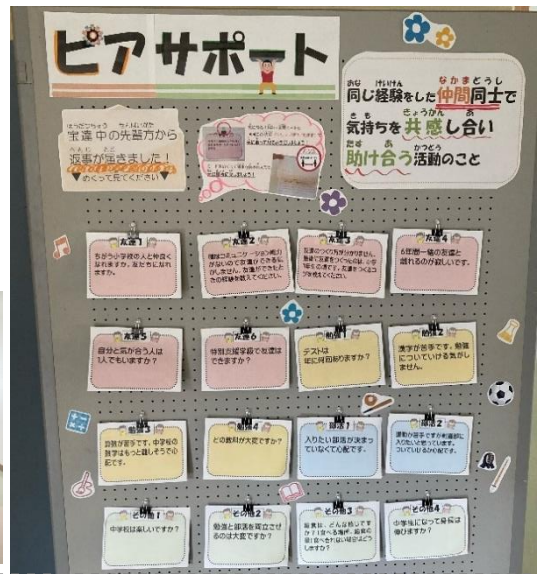
ピアサポートを行いました



同じ経験をした仲間同士で

気持ちを共感し合い

助け合う活動のことで！

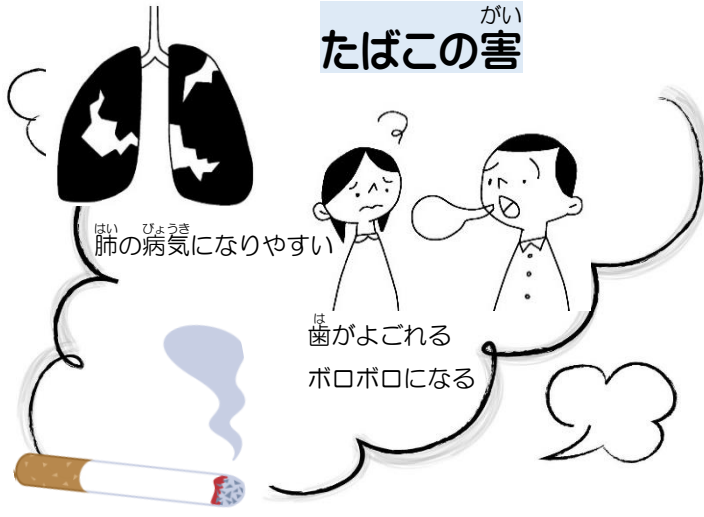


6年生の中学校生活に対する悩みや疑問に中学生が答えてくれた返事が北階段下に

掲示してあります。保護者の方も通知表もらいの際などに、ぜひご覧ください！

うら面もご覧ください▶▶

石川県能登中部保健福祉センターの平田先生から
たばこ・お酒・薬物が体へ及ぼす害や法律などについて学びました。また、たばこ・お酒・薬物を勧められた際の断り方を考えました。



**たばこを吸っている人の
周りの人も要注意**



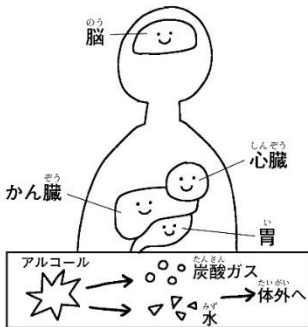
実は…主流煙（たばこを吸う人がたばこから吸い込む煙）より、副流煙（たばこの先から出る煙）の方が有害物質を多く含んでいます。



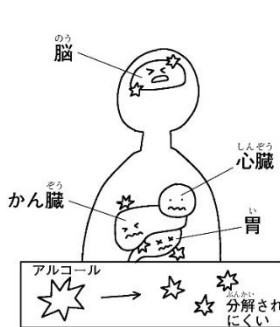
子どもがお酒を飲んだら ダメなのは、なぜ？

お酒を飲んで体の中に入ったアルコールは、肝臓で分解されます。この働きが子どもは弱く、お酒を飲むとアルコールが脳や全身に回って体に悪いからです。

大人の場合



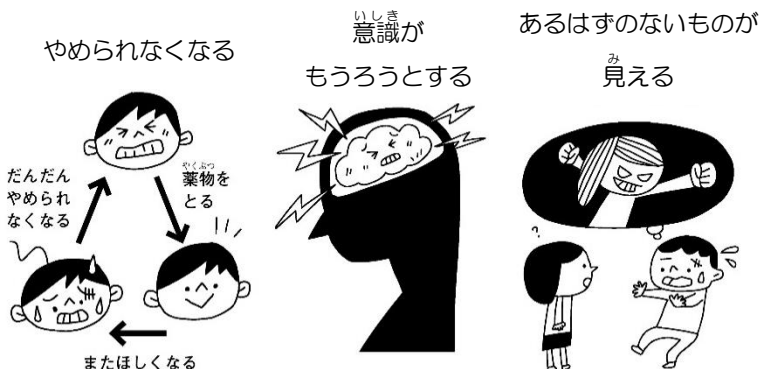
子どもの場合



お酒の害



薬物の害



未成年者喫煙禁止法と未成年者飲酒禁止法で決まっているように20歳になるまでは、たばこを吸ったりお酒を飲んだりしてはいけません。

薬物は、覚せい剤取締法などで決まっているように、何歳でも！
かつ薬物を持っているだけでも



悪い姿勢を続けていると



背中 丸太郎さん

生活と結び付けて
考えながら
話を聞く第一っ子

風船を膨らましやすい
⇒ 呼吸しやすい



風船を膨らましにくい
⇒ 呼吸しにくい



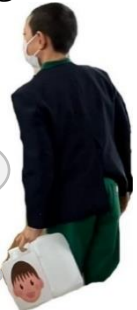
目戸 近介さん

①～④のように体や生活に
悪いことがあるため…

① 首・腰・足が痛くなる

背中を丸めた姿勢を続けると…背骨がゆがみ、頭を支えるために背骨以外の首・腰・足にも負担がかかるため。

頭の重さは、体重の約10%です。
頭の重さと同じ物を持ってみました！



② ポーズとする・授業に集中できない

背中を丸めた姿勢を続けると…内臓が圧迫され、呼吸がしにくくなり吸う酸素が少なくなるため。



③ 目が悪くなる

目とノートなどの距離が近い姿勢を続けると…目が疲れるため。



④ 歯ならびが悪くなる

頬杖をつく姿勢を続けると…頭の重みが手をつたって歯にかかるため。



肘 付勇さん

正しい姿勢『グー・ピタ・ピン』を意識する + 姿勢を維持する筋力をつけることが大事！



姿勢を維持する筋力がつくといわれる…

姿勢ピン！ポーズ

おすすめ！

ぜひ、お家でもしてみてください！ 書籍：西村 猛（2022）子どもの姿勢ピン！ポーズ 主婦の友社出版

