

すくすく



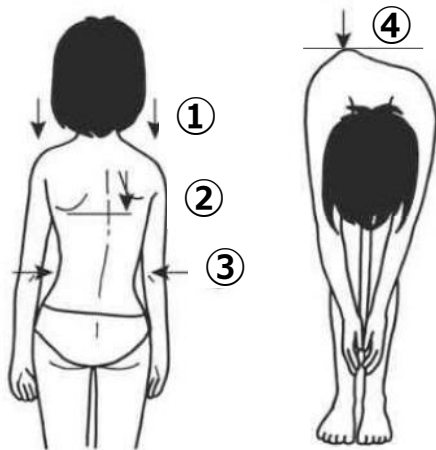
令和2年11月5日
朝日西小学校
保健室

朝晩は寒くなり、だんだん冬が近づいてきました。まだ寒さに体が慣れていないこの時期は体調を崩しやすくなります。寒いと思ったときに羽織れる上着を用意する、暖かい下着を着てくるなどして寒さ対策をするようにしましょう。

11月の保健目標

姿勢を正しくします

姿勢の検査～おうちでやってみよう!～



4つのポイント

- ① 両肩の高さに差があるか
- ② 両肩甲骨の高さ・位置に違いがあるか
- ③ 左右の脇線の曲がり方に差があるか
- ④ 前屈した左右の背面の高さに差があるか

この姿勢の検査は、脊柱側弯症について調べる検査です。内科検診で学校医の長谷先生が背中をみていたのを覚えていませんか？脊柱側弯症は、成長とともに現れたり、進んだりするので毎年みてもらっています。おうちでも鏡を使ったり、おうちの人にみてもらったりして調べてみましょう。

歯みがきカラーテスト

今年も歯みがきカラーテストを配布しました。記入をして11月11日(水)までに提出しましょう。

また、カラーテストで赤くなったところを意識して歯をみがくようにし、普段の歯みがきを見直してみましょう。



夏休み生活習慣カレンダーの結果

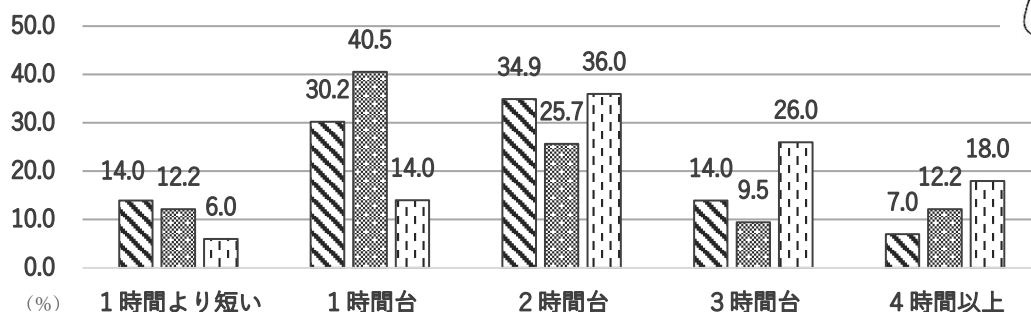
今月は、「メディアの使用時間」について集計した結果をお知らせします。

夏休み最初の8月1日（土）、中間の12日（水）、最後の23日（日）のグラフを載せました。

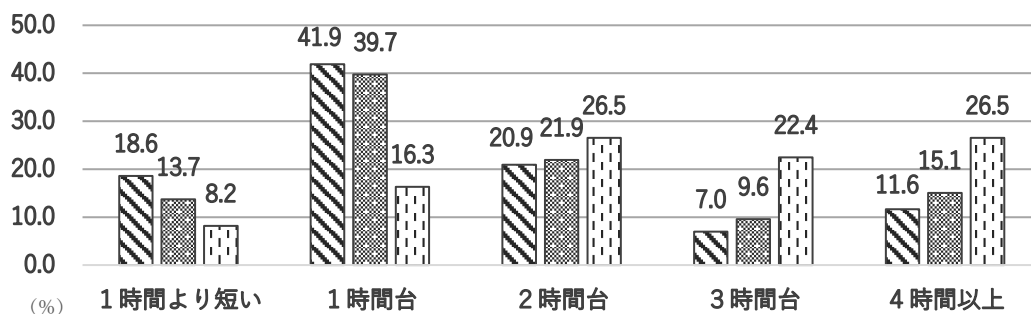
時間を決めて使用している様子の人がいれば、4時間以上の長い時間使用している人も少なくありませんでした。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、メディア機器を使用して習い事やお勉強をする機会が多くなり、時間が長くなりがちですが、ゲームをしたり動画を見たりする時間は決めておき、時間が続く時は目や脳を休める休憩時間がとれるといいですね。



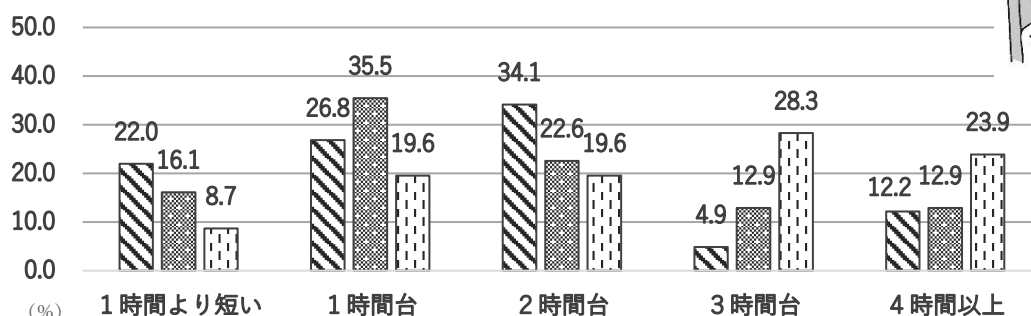
8 / 1 (土)



8 / 12 (水)



8 / 23 (日)



▨ 低学年

■ 中学年

▤ 高学年