

# ほけんだより 11月

広島市立落合小学校 平成24年度 11月号 NO.8

朝夕の冷えこみが厳しくなり、冬の訪れを感じさせます。外を見ると、周りの山の木々も赤や黄色に美しく色づきはじめました。この美しい季節を元気に過ごすために、手洗い・うがいをしっかりして、かぜをひかないように気をつけましょう！

11月の保健目標

さむま 寒さに負けない生活をしよう！

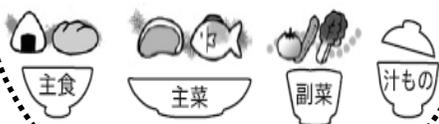


免疫力を育てる4つのポイント

病気と戦う からだの力

1 バランスのよい食事

主食・主菜・副菜がそろうよう 好き嫌いせずたべよう！



2 じゅうぶんな睡眠

脳とからだをしっかりと休ませて、かぜの菌やウイルスに負けないからだをつくろう！



3 てきどな運動

てきどな運動は免疫細胞（NK細胞）のはたらきを活発にしてくれます！



4 たくさんの笑顔

「笑い」は免疫細胞（NK細胞）のはたらきを活発にします。しっかり笑って、かぜの菌やウイルスをよせつけないようにしましょう



## その姿勢大丈夫？

姿勢が悪いと...



内臓の働きが悪くなる



骨がゆがむ



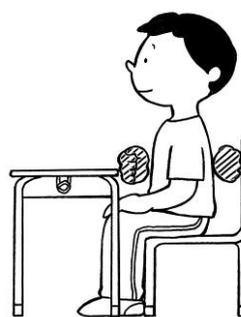
肩こり・腰痛



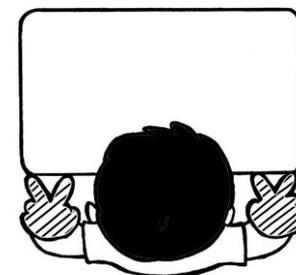
よい姿勢の



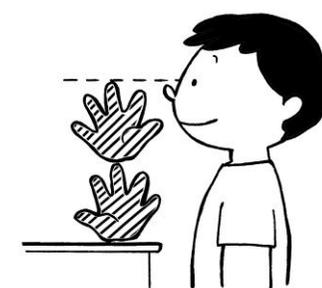
おなかとせなかに・G



ひじを90どにまげて・Choki



つくえから・Paふたつ



## 10月の保健室の様子

けがで保健室に来た人  
144人  
1日平均：7.2人

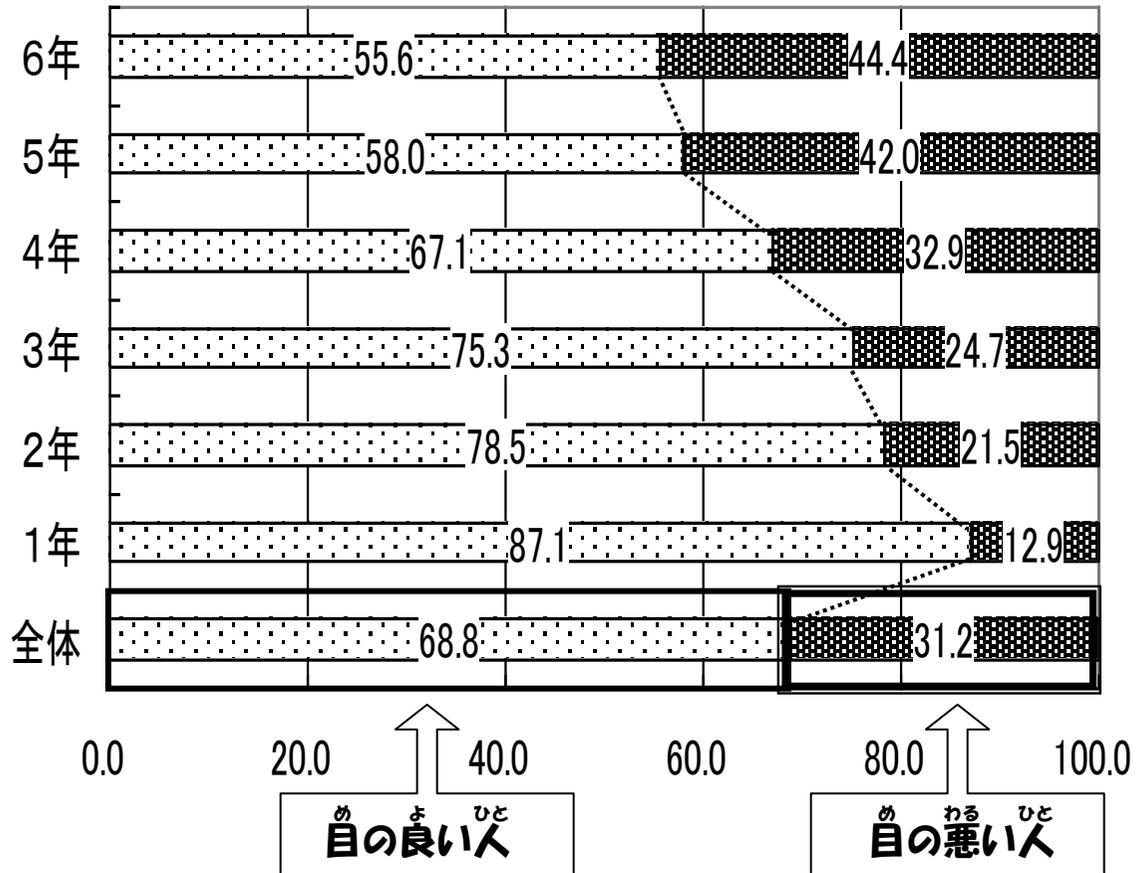
病気で保健室に来た人  
39人  
1日平均：1.9人

これから気温もグングン下がり、かぜをひく人が増えてきます。かぜをひかないように、しっかり手洗い・うがいを頑張りましょう。また、かぜ気味の人は、必ずマスクをするようにしましょう！

# あき しりょくけんさ じっし 秋の視力検査を実施しました

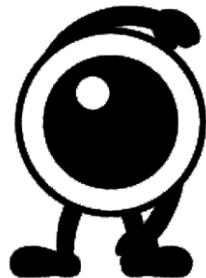
10月に視力検査を実施しました。落合小のみんなの視力はどうだったかな???

## おちあいしょう 落合小 10月 視力検査結果



## おちあいしょう 落合小 しりょくけんさけっか 視力検査結果から...

落合小学校では、約3割の人が目が悪い（視力結果B～D）という結果になりました。高学年へ上がるにつれて、目が悪くなる人が増えており、特に4年生頃から目が悪くなり始める人が多いようで、6年生は約半数の人が目が悪いという結果となりました。目が悪くなると、黒板の字が見えにくくなったり、遠くがかすんで見えたりと大変です。目が良い人は目が悪くならないように、目が悪い人はこれ以上目が悪くならないように、自分たちが出来ることを考えましょう!!  
自分たちの目をもっともっと大切にしましょうね!

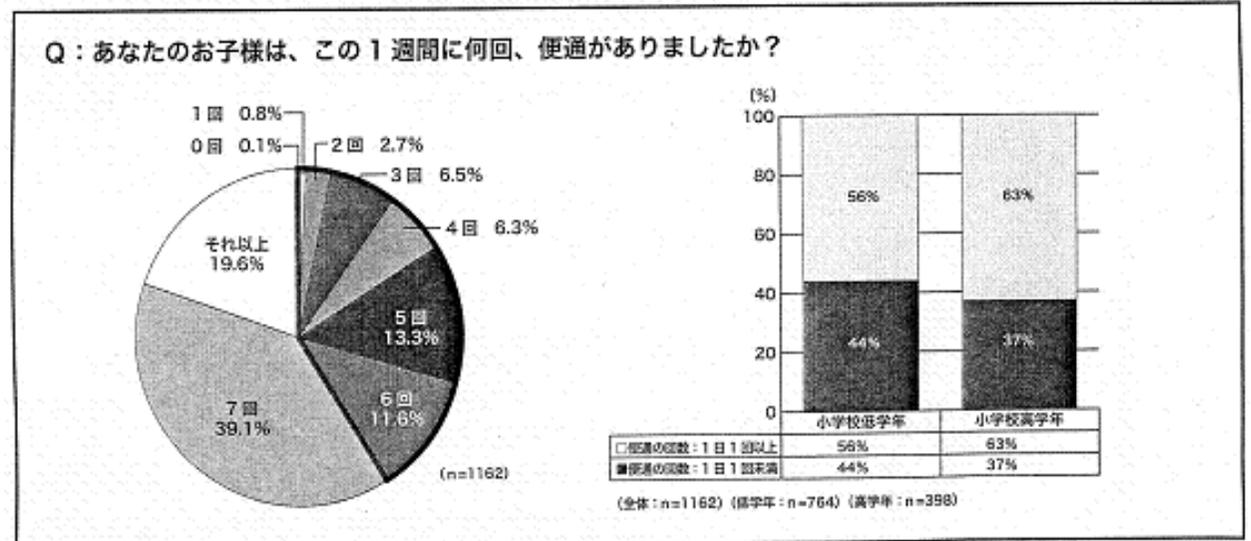


## お家の方へ

# 小学生の4割が毎日排便なし!

## —低学年ほど多く見られる便秘傾向—

2011年10月に行われた、全国の小学生のお子さんをお持ちのお母さんを対象にしたインターネット調査(ベネッセコーポレーション運営女性口コミサイト「ウイメンズパーク」)によると、毎日排便がなく、便秘が疑われる児童が全体の4割に達していることがわかりました!



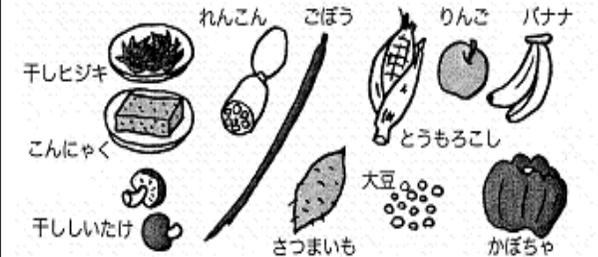
毎日の排便習慣をみにつけるために...

## 子どもに、便の様子について声かけをお願いします!

子どもは、便意を感じてもがまんしてしまうことが多く、それが便秘の原因となることがあります。毎日、子どもに声かけををすることで、排便の大切さを教え、便意を感じたときにはがまんしないで、トイレに行くようにさせましょう!



## 食事はバランス良く! 食物繊維に注目を...!!



食物繊維には、腸の働きを整える働きがあります。食物繊維は野菜、いも類、海藻などに多く含まれています! 食物繊維たっぷりの食事をお願いします!