



# ほけんだより



11月の保健目標:姿勢を正しくしよう

日高市立武蔵台小中学校

令和5年11月2日(木)

後期課程 保健室発行NO.10

インフルエンザが大流行中。市内の学校では学級閉鎖や学年閉鎖が続出しています。予防接種のワクチンは、接種してから約2週間後に効果が発揮され5ヶ月程度効果が持続します。受験を控えている9年生は計画的に受診しましょう。

これから暖房器具を使用する機会が増えてきますが、密閉空間にならないようにしっかり換気も行ってください。

昨日からカジュアルマンスが始まりました。登下校中と日中の温度差が激しいので、調節できる服装を選ぶといいですね。

気温の変化が大きい季節。

二まめに衣服の調節を！



## カラーテスターを配布しました！



後期課程むし歯0人まであと・・・

# 5人

4月の歯科健診から半年が経ちました。現在、むし歯未治療者は5人。むし歯の本数は15本です。心当たりのある人、早く治療しましょう！

今日、カラーテスターを配布しました。一緒に配るプリントに書いてある説明をしっかりと読んで、自宅でカラーテストをしましょう。みがき残しを知ることで、自分の歯みがきのクセを治すいい機会になるはずですよ。いつまでもいい歯にいるために、いい歯みがきを！

## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…  
ずーっとスマホにさわっていませんか？



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。

1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。

たまには全くスマホを使わない日を作り、デジタルデトックスを！