児童生徒用

ほけんだより 11月

令和５年 11 月１日 No.７

天津日本人学校保健室
養護教諭　船越　郁奈

朝、夕の冷え込みがきびしくなってきました。冬はもうすぐそこまで近づいています。これからの季節は、空気も乾燥して、感染症の原因になるウイルスが体に入りやすくなります。寒いとついつい水分補給を忘れがちですが、乾燥でノドの皮膚バリアが壊れないように、こまめに水分補給をしましょう！

１１月のほけん目標

よい姿勢を意識しよう！

iPad を使う姿勢大丈夫？

目に優しい姿勢だね！

グー　おなかとせなかにグー ひとつずつ

ペタ　あしはゆかにペタ

ピン　せすじはピン

こうなっていたら要注意！

目と画面が近いよ

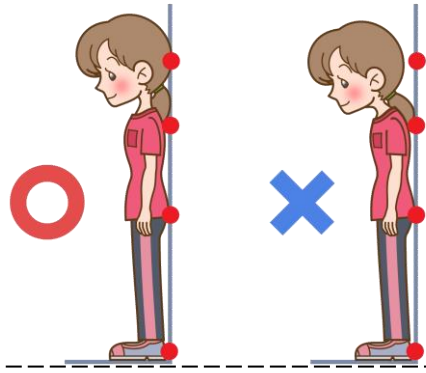
気をつけて！ すとれえと ねっく ストレートネック

- 首や肩のこり
- 頭痛
- 疲れがとれない

壁に背中をつけてみよう！

意識しないと頭が壁につかない！

なんて人は、ストレートネックの可能性ありです。普段から姿勢を意識して生活しましょう！



乾燥注意報！

皮ふトラブルにご用心！

私たちの体にある皮ふには、どんな働きがあるか知っていますか？実は皮ふには、

①暑さや寒さ、痛みなど外部からの刺激を感じる。

②汗を出して体温調節をする。

③病原体から体を守る。

など、みんなが健康でいられるような役割がたくさんあります。ですが、そんな皮ふも乾燥にはとっても弱い…。最近、「手指消毒が染みる」「唇が割れてしまった」といった相談をよくされます。心当たりがある人は、既に皮ふのバリアが壊れてしまっている証拠です！普段からビタミンの多い食事を意識して、皮ふの調子を整えましょう。

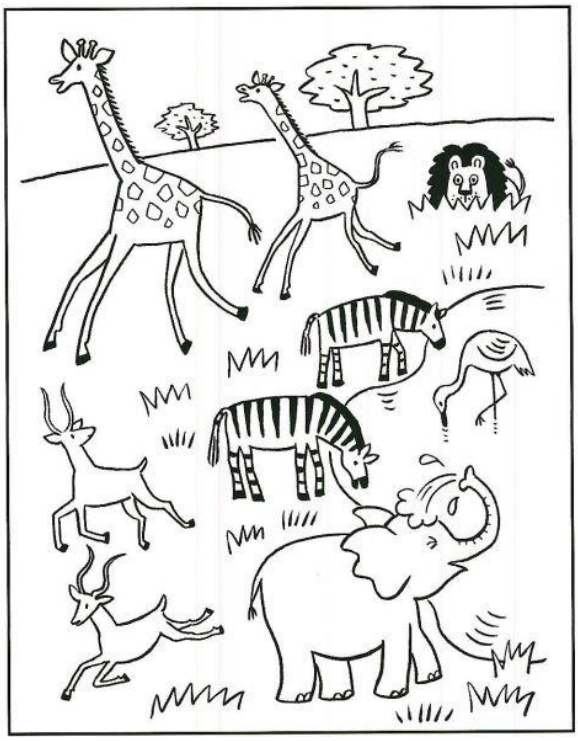
そして、ハンドクリームやリップクリームなどの保湿剤を使って保湿もしましょう！

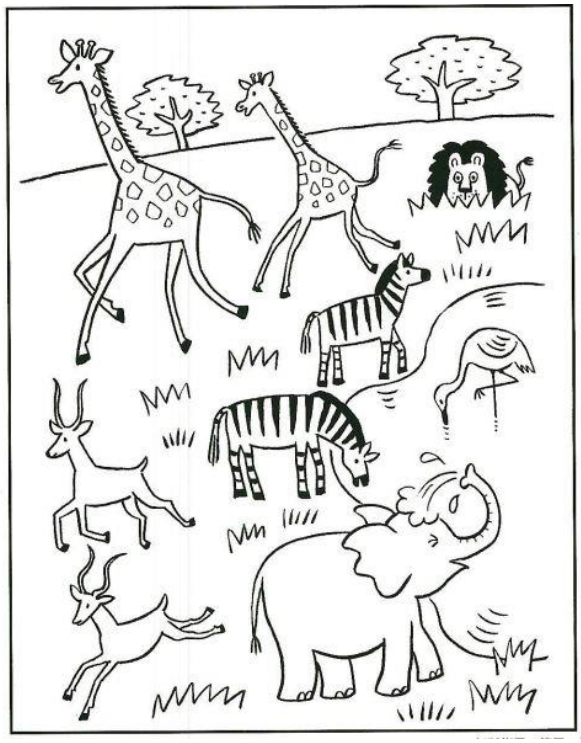
保湿剤はものによって種類も成分も様々です。自分に合ったものを見つけましょう♪

まちがいさがし

ほけんだよりはここまで！　１１月号はまちがいさがしを載せます。

藤平先生がくれた超難問です★１０個全部見つけられたら、先生にもぜひ教えてくださいね♪





①右のキリンの顔 ②左のキリンの足 ③左の木の大きさ ④右の木の場所 ⑤ライオンのしっぽ
⑥ジマウマの首 ⑦フラミンゴの足 ⑧上のシカの顔 ⑨下のシカの足 ⑩象のしっぽ