



ほけんだより11月

令和6年11月 1日
みぬましょうがっこう ほけんしつ
見沼小学校 保健室

★11月の保健目標★

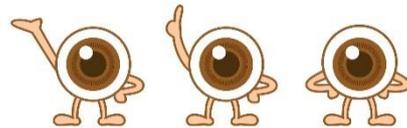
しせいをよくしよう



朝・夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。からだが寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすい時期です。しっかり手洗い・うがいをしてかぜを予防しましょう。また、この時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？思わぬけがにつながりますので、ポケットから手を出し、背筋をぴんと伸ばして姿勢よく歩きましょう。



あなたの姿勢・・・見られています



「姿勢を正しく」と言われると、背筋をピン！と伸ばしますね。では、授業中や給食中、みなさんはよい姿勢を続けることができますか？悪い姿勢がいけない理由やよい姿勢とはどんな姿勢なのかを知り、自分の普段の様子を見直してみましょう。

～こんな姿勢してませんか？～



ほおづえくん

体の中の内臓（胃や腸など）が押しつぶされて、働く力が弱くなります。後ろからみると、背骨が曲がって苦しそう。背骨が曲がる「側わん症」になる可能性があります。また、ほおづえは、歯並びにも影響します。



いんすん

腰に負担がかかるだけでなく、頭の重さを首で支えようとするので、首にも大きな負担がかかります。

「ゲー・ペタ・ピン！」で正しい姿勢♪

よい姿勢を続けると、集中力が上がったり、気持ちが落ち着いたり
いいことだらけ！今日から「ゲー・ペタ・ピン！」の
姿勢を続けよう。

背筋はまっすぐ、

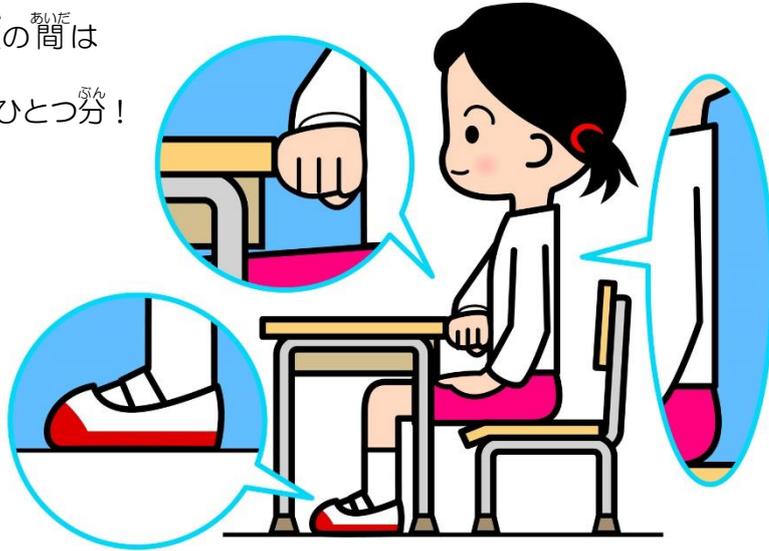
ピン！

机とお腹の間は

ゲー、ひとつ分！

足の裏は床に

ペタ！



11月の保健行事

歯みがきカラーテスト

カラーテスト、テスト用紙配付日

8日(金)

テスト用紙提出日

11日(月)

11月8日は「いい歯の日」

むし歯や歯肉の病気(歯周病)は、毎日の正しく、ていねいな歯みがきで防ぐことができる病気です。

ご飯やおやつを食べた後と、寝る前には、忘れずに歯みがきをして、ずっと「いい歯」でいられるようにしましょう。今回も歯みがきテストを配付します。おうちの方と、歯の健康について考える機会になるとうれしいです。また、秋の歯科健診も終わったので、保健室前の廊下に各クラスのむし歯保有率(どのくらいむし歯の人がいるか)と治療率を掲示しています。むし歯は勝手に治るものではないので、ピンクの紙をもらったら、すぐに歯医者にかかりましょう。