

保健だより11月号

〔保健目標〕 正しい姿勢をしよう

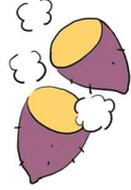
R4. 11. 4

卯ノ里小学校



<秋も健康を意識した生活を続けましょう>

- 寒暖の差が激しいので、衣服で気温の調節を。
- 食欲の秋だけど、食べ過ぎに注意して、栄養バランスよく。
- かぜの流行りやすい冬に備えて、体力をつけておこう。



<いい歯にしよう! 歯みがきミニクイズ>

Q1 歯をみがくときは?

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく



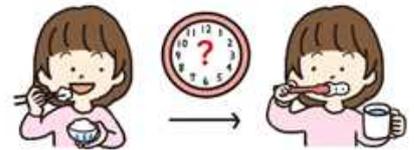
Q2 歯をみがくときは?

- A: こきざみに動かす
- B: 大きく動かす



Q3 みがくタイミングは?

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



Q4 軽い歯肉炎は歯みがきで?

- A: なおせる
- B: なおせない



Q5 歯ブラシのとりかえは?

- A: 1ヶ月に1度くらい
- B: 3ヶ月に1度くらい



こたえ: Q1...B Q2...A Q3...A Q4...A Q5...A

<11月の健康に「いい日」>

11月は数字の「11・いい」にちなんだ健康にまつわる様々な日があります。

11/8 : いい歯の日

11/9 : いい空気→換気の日

11/10 : いいトイレの日

11/12 : いい皮膚→皮膚の日



＜^{ただ}正しい^{しせい}姿勢をしよう ^きどんなことを気をつけていますか？＞

インタビューの結果

- 6年 グー パタ ピンを守っています。
- 3年 よい姿勢で授業を受けるようにしています。
- 5年 よい姿勢ができていないので気をつけたいです。
- 1年 ほおづえをついてしまうことがあるので、やらないようにします。
- 5年 イスをガタガタする人がいるので、なくなるとよいと思います。
- 3年 先生から、「足を机から出さない」とか「背中とお腹、グーひとつで座りましょう」と言われます。



＜こんな姿勢になっていませんか？＞

こんな姿勢をしている人は、□に✓を入れましょう。











このような姿勢は、内臓や神経などを圧迫し、肩や腰の痛み、集中力の低下などを起こします。

＜清潔検査【ハンカチ・つめ】について 10月の結果＞

＜10月の結果 全校児童数287人中＞ (人)

10月	4日(火)	11日(火)	18日(火)	25日(火)
ハンカチやタオルを忘れた人	30人	37人	40人	35人
つめが長かった人	13人	27人	25人	22人

清潔なハンカチやタオルをいつも持ち歩き、手を洗った後は、きちんと手をふきましょう。

