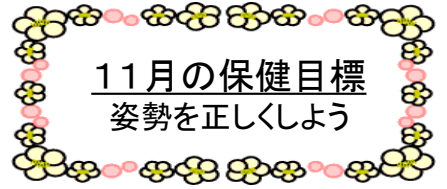


ほけんだより 11月

令和5年度
11月1日(水)
豊見城市立
豊崎小学校



11月の保健目標
姿勢を正しくしよう

1が2つ並ぶ11月には「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。8日は「いい歯の日」、9日は「換気の日(いいくうき)」、10日は「トイレの日(いいトイレ)」、12日は「皮膚の日(いい皮膚)」・・・などです。みなさんにも「いい」日がたくさんあることでしょう。また、11月に入り朝夕は涼しくなってきました。体温調整しやすいように着脱しやすい洋服を着て登校しましょう。また、子ども自身で天気を確認して着ていく洋服をきめられるようになるといいですね。

がんばりにすごそう！ 11月の「いい日」

いい 歯 の日
11/8

いい 換気 の日
11/9

いい 皮膚 の日
11/12



いつも！！正しい姿勢を心がけよう

姿勢を正して！ 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜！」という声が…。

脳
体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

内臓
お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

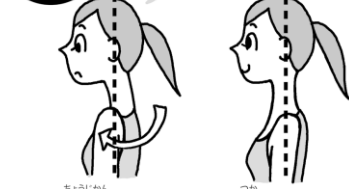
肩
筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ～

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。

巻き肩になっていませんか？

肩が前に出て、内側に丸まった状態

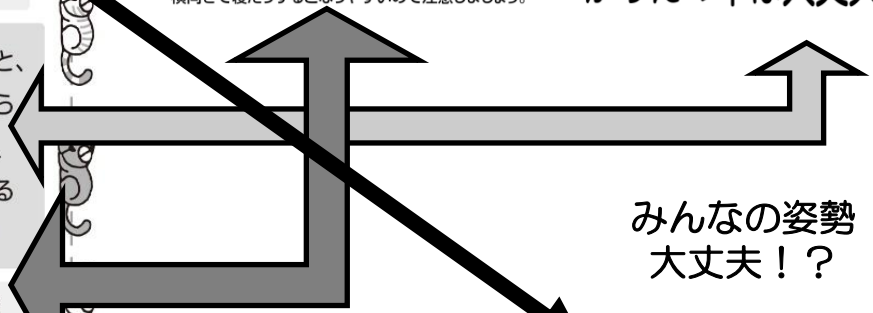
巻き肩



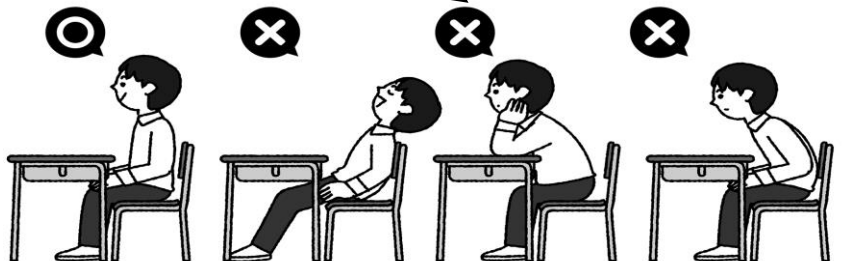
長時間スマホやパソコンを使ったり、横向きで寝たりするとやりやすいので注意しましょう。



その姿勢からの中は大丈夫？



みんなの姿勢
大丈夫！？

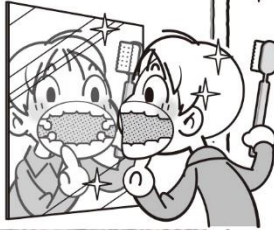


11月8日 いい歯の日

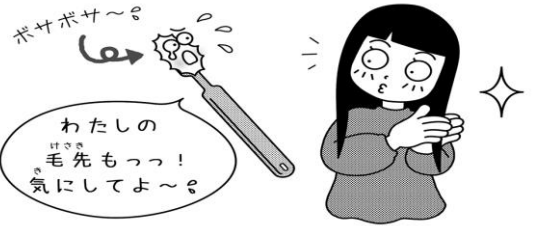
口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。
むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで
予防できますよ。

- 食べもののカスや
汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの
(歯垢) がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっ
ていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているとこ
ろはありませんか？

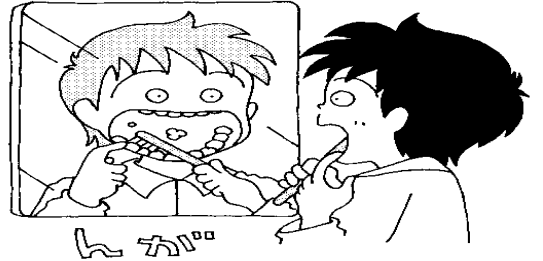
歯みがきが終わったら、
鏡の前でチェック！



けさき チェック 毛先、CHECK!



歯のウラ側もしっかり
みがいていますか？



「唾液」は歯のガードマン!

「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!



よくかんで食べる

もぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐ



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん...

唾液をたくさん
出すには？

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



11月15日(水)には『いい歯の日』にちなんで、高学年は、歯科校医の中地先生の講話を、1年生から3年生までは、絵本や資料をつかって【歯みがきの大切さ・病院受診の大切さ】を学ぶ予定です。

ご家庭でも、「歯の大切さ」について、学校で学んだことを聞いてみてください。

まだ、受診していない人は
早めに歯医者さんへ相談して
くださいね

