ほけんだより 11月

三島市立佐野小学校
保　健　室
令和４年１１月１日

日が暮れる時間が早くなり、すっかり寒くなってきました。体が寒さに慣れていない今の時期は、体調をくずしやすいです。手洗い・うがいの習慣や衣服の調節を行い、病気の予防を心がけましょう。来週からは、持久走チャレンジ期間もスタートします。体調をととのえ、元気に持久走チャレンジに取り組みましょう！

11月の保健目標　姿勢を正しくしよう

こんな座り方していませんか？？

ねこぜ

重い頭が前に出てしまい、肩こりや腰痛を引き起こします。

ほおづえ

片方の腕に体重がかかるので、背骨のゆがみにつながります。

足を組む

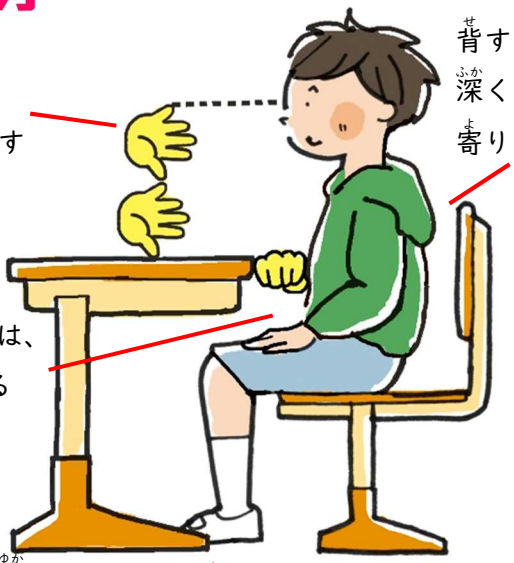
股関節や骨盤がかたむいてしまいます。

あさくすわる

頭の重さが首から背中にかかり、首や肩、腰への大きな負担になります。

姿勢が悪いと背骨がゆがんだり、肩や腰が痛くなったりなど体への様々な影響の他、やる気が出なかったり、集中力が低下したりしてしまいます。日頃から「正しい姿勢」を意識して生活しましょう。

正しい姿勢



机と目のきょりは、「パー」２こ分はなす

背すじをのばしていすに深く座り、背もたれには寄りかからない

机とおなかのあいだは、「グー」１こ分あける

両足のうら全体を床にしっかりつける

今月の保健室前掲示でも姿勢のことについて掲示してあります。見てみてくださいね。

猫背にならない座り方

前かがみのままおしりをいすの背もたれに当てる

そのまま体を起こす

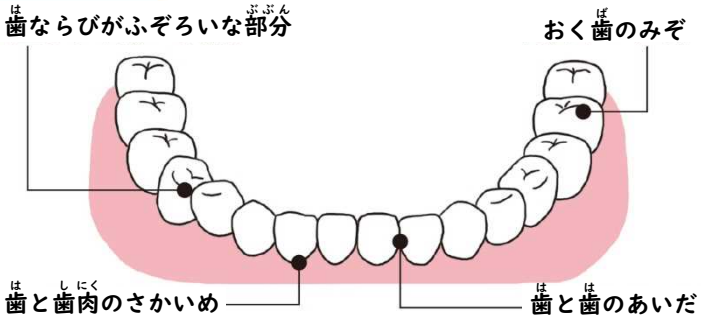
11月8日は「いいはの日」

１１月７日～１３日の一週間、「はみがきカード」による歯みがきチェックを行います。ていねいに、みがいてみましょう。

歯科検診でむし歯がみつかった人は、早めに歯医者さんを受診しましょう。

“いい歯”のために…みがき残しに注意

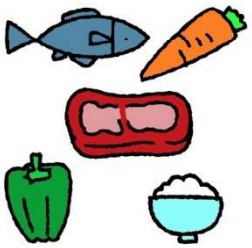
これらはすべて、“みがき残し”になりやすい部分。つまり、「むし歯や歯周病になりやすいところ」です。歯をみがくときは、特にていねいにみがくよう心がけましょう。



予防しよう！ 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。

毎日の歯みがきが予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養バランスよく食べる

ぐっすり寝て疲れを残さない

歯医者さんで定期検診を受ける

さのっこキラキラ 生活習慣

朝・晩は涼しく、秋らしくなってきましたね。急に気温が下がったこともあり、体調不良をうったえる子が増えてきました。体育の授業や外遊びをして体が温まっても、じっと座って授業を受けているとだんだん体が冷えてくる、なんてこともあるのではないでしょうか。まだ完全に冬が訪れていない今の時期から、健康を意識した生活を送ることを心がけてください。

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、食べす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