



11月のほけんだより

ほけんだより
古保利小学校 保健室
R.7.11.7 Vol. 8

しせい 姿勢をよくしよう！

11月の保健目標は“姿勢をよくしよう”です！

正しい姿勢とは「体に負担の少ない姿勢」のことです。

学校や家での自分の姿勢はどうですか。自分の生活を振り返ってみましょう。

すわ 座っているときも いい 姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなっています。全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



しせい わる 姿勢が悪いとどうなる…？

ふと
太りやすい



しゅうちゅうりょく
集中力がおちる



つか
疲れやすい



かた こし いた
肩や腰が痛くなりやすい



はんきょう 歯について勉強しました！

11月4日に1・2年生合同で、養護教諭による歯科指導を実施しました。第一大臼歯や歯の生え変わりについて学

習したあと、歯石染め出し液を使い、自分のみがき残が多い所はどこかを知りました。最後に、歯みがき名人になれたみんなにフロスのプレゼントをすると「はやく使いたい！」「楽しかった！」と言ってくれる子もいて嬉しかったです。さ

っそく、給食後に丁寧に歯みがきをしている子もいて素晴らしいかったです(▽)



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれません。そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

あまりかままずに食べる

だらけには口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだらけがあまり出ないので、むし歯になりやすくなります。

ここであれ当たりがある人は生活を見直してみましょう。

磨き残しがなくそう！



は歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じです！

えんぴつを持つような持ち方ができると、ちょうど

よい力で磨くことができます。



テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長い時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。