

ほげんだより11月

11月の保健目標
正しい姿勢で生活しよう

令和2年11月5日(木) 三笠小 保健室

空気が冷え込むようになり、体調を崩しやすい季節になりました。これからの季節は感染症の流行がますます気になるところです。普段から予防に気を付けていても、体調を崩してしまうことがあると思います。そのようなときは無理をせず、早めの休養や病院の受診など、症状が重くならないよう対策をしていきましょう。



大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ

一緒に見てみよう！



歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…だ液は強い味方！ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！寝る前の歯みがきは特にていねいに

健康診断が終了しました

1学期から行っていた健康診断がすべて終了いたしました。健康診断の結果、疾病や異常の疑いがある場合には専門医への受診をお願いいたします。受診後は、「受診結果報告書」を学校にご提出ください。

* 10月の清潔検査結果 * 『ハンカチを持ってきた人の割合』

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
78.4%	82.2%	73.6%	72.4%	77.1%	86.1%

学年により差がありますが、10月は9月に比べてハンカチをもってきた人が全体的にみて少なくなっていました。感染症予防に最も効果があるのは「手洗い」です。これからますます感染症が心配になる時期にもなってきた、手を洗う回数も多くなりますので、必ず毎日ハンカチを持ってこられるようにしましょうね。



持久走大会に向けて

持久走大会に向けての練習が始まりました。自分のペースで最後まで走りきれるように次のことに気を付けて、一生懸命頑張りましょう！！

走る前 → いきなり走らずに準備運動をして体をほぐし、あたためましょう。

走るとき → 息の仕方やスピードなど、自分の走りやすい方法を見つけましょう。

走り終わったら → 深呼吸をして、息がハアハアしたり心臓がドキドキしたのをゆっくり整え、軽く体操をしながら運動が終わったことを体に知らせましょう。

○かかたが痛くなりやすい人は・・・

くつの底の部分がすりへっていませんか？

くつ底のクッション性のあるものをはきましょう。

○頭が痛くなったり、気持ち悪くなってしまう人は・・・

寝る時間が遅くありませんか？睡眠をしっかり取らないと自分のもっている力が出せません。体調管理をしっかりしましょう。



小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき・・・

お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？

「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

お手伝いでよい姿勢！？

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然と色々な動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。

