ほけんだより１１月

南野川小　R8.10.30

いよいよ明日は運動会です。今まで一生懸命に練習してきたことを発揮できるように、今日はぐっすり、早く寝ましょう。そして、みなさんの頑張りを救護席から応援しています。

１１月のほけんもくひょう　　姿勢を正しくしよう！

自分の姿勢を確認してみよう。

歩くときや座っているときなど、みなさんはどのような姿勢で過ごしているでしょうか？

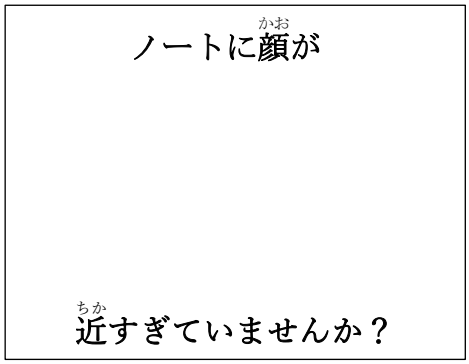
猫背に



なっていませんか？

背中を丸めた前かがみの姿勢を猫背と言い呼吸が浅くなります。ポケットに手を入れて歩くと転んだ時に手が付けなくて危険です。

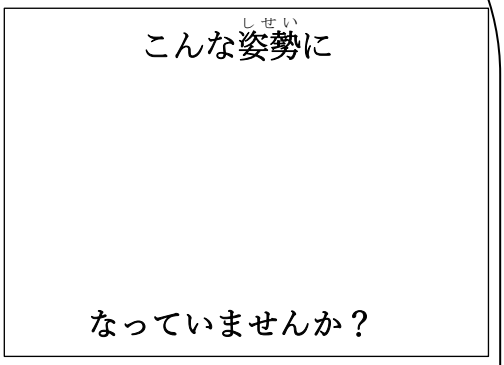
ノートに顔が



近すぎていませんか？

授業中、ほおづえをついたり足を組んだり、ノートに顔を近づけすぎて書いたりしていませんか？目が疲れてしまいます。

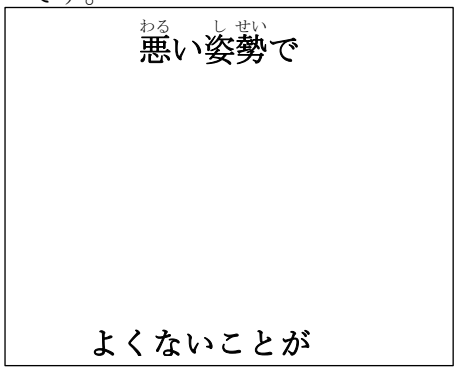
こんな姿勢に



なっていませんか？

下を向いてスマホを操作したり、目に近いところで使ったりしていないでしょうか？視力が下がってしまいます

悪い姿勢で



よくないことが

悪い姿勢を続けていると、このように、体にさまざまな影響が出てきます。視力が低下したり肩がこったり、体がゆがんだりします。

立った状態の



よい姿勢

よい姿勢とは、立った状態で真正面から見たときに、鼻～胸～おへそ～かかとが一直線になっている状態です。

座った状態の



よい姿勢

椅子に座る場合は、足の裏を床につけて深く腰掛け、頭が上から糸で引っぱられるようなイメージで背中を伸ばします。

よい姿勢でいると、体に負担がかからず、健康でいられます。背筋をピンと伸ばした姿で過ごしましょう。

ずっと健康な《いい歯》でいるために、11月8日は１１８の日

夏休みの歯みがきカレンダー、がんばっていましたね。これからも一生使う「歯」のためにずっと大切にしていきましょう。

【歯みがきの基本を守る】

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の力で、小刻みに動かすのがポイントです。

おすすめは鉛筆持ち
力が入らなくていいですよ

【よくかんで食べる】

かむことで唾液がたくさん分泌されます。唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。

唾液は食べかすを洗い流してくれたり、酸で溶け出した歯を修復してくれたりします。

【食生活に気をつける】

甘いものをダラダラ食べ続けないようにします。歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意！

【歯の定期健診を受ける】

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより通院期間も短くてすみます。

～感染症対策は手洗いから～　感染症を防ぐには、手洗いが大切です

①水道からの流水で手を洗い流す。

②石けんをよく泡立てる。

③両方の手のひらを合わせてよくこする。

④一方の手の甲を反対の手でこする。

⑤両手を組み合わせて、指と指の間を洗う。

⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う。

⑦指先と爪の間を反対の手でこする。

⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う。

⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す

最後にきれいなハンカチでふきましょう！