

11月



# 保健だより

第 8 号

令和3年11月1日

古河第一小学校 保健室

家族の人とよんでね。

秋も深まり、朝夕の冷え込みもきびしくなってきましたね。気温差でかぜを引いてしまう児童も多くなりました。予防のポイントは、食事・運動・睡眠のバランスのよい生活と衣服の調節、手洗い・うがいなどの感染症対策です。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、強いからだをつくりましょう。



## 11月の保健目標『姿勢を正しくしよう』

授業中、教室を見回っていると、背中を丸めて勉強している人、頬杖をついている人、机から足が出ている人…など、姿勢が崩れている人をよく見かけます。この機会に、姿勢について確認し、少しずつ意識できるようになってほしいと思います。

### こんな人はいませんか？



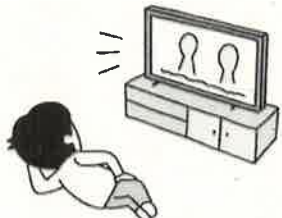
●ねこぜになっている



●イスに足を組んですわる



●ほおづえをつく



●ねころんでテレビを見る

姿勢が悪いと…

- 頭痛
- 便秘やげり
- 肩こり
- 骨がゆがむ
- 視力が悪くなる
- イライラする

など、様々な悪い影響があります。

## 正しい姿勢のあいことば「グー・ペタ・ピン」



- グー** おなかとせなかにグー（こぶし）1つ分が入るように座る。
- ペタ** 足は床にペタッとつける。
- ピン** 背中とはピンとまっすぐにする。

## 一口で30回が目標！ しっかりと噛んでいますか？

日本人の暮らしは、昔と比べて、あまり噛まなくてよい、やわらかいものばかりが好まれる傾向にあります。しかし、よく噛むことは、全身に様々な効用をもたらします。日本歯科医師会によると、一口につき30回以上噛むことが理想とされています。給食や家での食事で、たくさん噛むように意識するとよいですね。



### かむことはなぜだいせつ？



脳神経が活発に活動する



だ液がたくさん出てむし歯予防になる



歯齦のはたらきがよくなる



すぐにまんぷくになり、食べ過ぎを防ぐ



体がしょうぶになり、満腹を防ぐ



あごの骨やきんにくがしょうぶになる

## トイレをきれいに使いましょう

トイレがひどく汚れている場合は先生に話してください。

### 11月10日は“いいトイレの日” トイレを使うときの決まりごと



使用後はレバーやボタンを必ず手で押して水を流しましょう。



トイレットペーパーは必要な分だけ。使いすぎに注意しましょう。



トイレットペーパー以外の物をトイレに流してはいけません。



トイレのあとは、石けんで手を洗って、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。