

すくすく11月

令和4年11月7日
ひたちなか市立那珂湊第三小学校
保健室

11月の保健目標

○ **正しい姿勢で生活しよう。**

「姿勢」というと、外見の形だけではなく、態度や心の状態を意味することもあります。

姿勢をよくして座ると、勉強しようという意気込みが伝わります。先生が話をするとき、先生の方をまっすぐ向いて聞いていると、いっしょうけんめい聞いていることが伝わります。勉強や給食、そうじなど、いろいろな場面での「姿勢」を整えましょう。



年に1回、背骨チェック！（おうちの人といっしょにやってみましょう）

＜チェックポイント＞

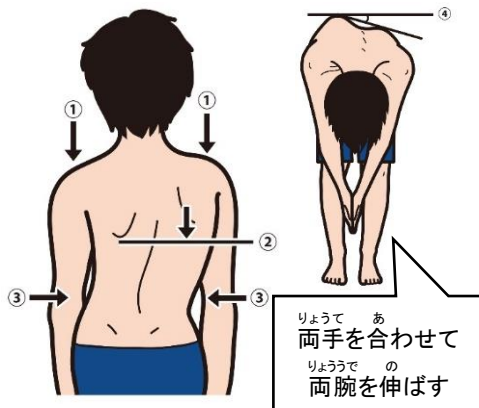
○ **立った姿勢で**

- ① 両肩の高さが同じか。
- ② 肩甲骨の高さが同じか、左右でかたにちがいがいないか。
- ③ ウエストラインの左右のちがいはないか。

○ **体を前に曲げた姿勢で**

- ④ せなかやこしの高さが左右対称になっているか。

あてはまるものがあつたら整形外科でみてもらおう。



みんなで使いやすいトイレに ～11月10日は「トイレの白」
11月19日は「世界トイレの白」～

世界では、3人に1人がトイレのない生活をしています。私たちは、「トイレがない」なんて考えたことはありません。しあわせなことですね。そのトイレを大切に使う

いますか？学校のトイレは、4・5・6年生がいっしょうけんめいそうじをして、きれいにしています。

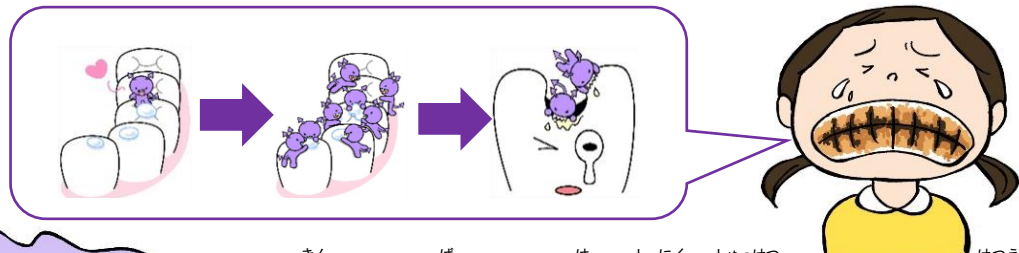
使う人も気をつけて、みんなが使いやすい、きれいなトイレにしていきましょう。



<input type="checkbox"/> トイレトーパーペーパーを使い過ぎていませんか 	<input type="checkbox"/> 使い終わった後にはきちんと水を流していますか 	<input type="checkbox"/> 汚した場合はきれいに拭きましたか 	<input type="checkbox"/> 手を洗ってタオルなどでふきましたか
---	---	---	--

しっかり歯をみがこう ～11月8日は「いい歯の白」～

口の中には何億もの細菌がいます。甘い物をたくさん食べたり飲んだりすると、菌にとって栄養たっぷりの環境になり、菌がたくさん増えます。そして、むし歯や歯肉炎などの歯や歯肉の病気になってしまいます。



さらに菌は、むし歯でとけた歯や歯肉の出血したところから、血液の中に入り、全身をめぐるさまざまな病気を起こしたり、悪化させたりします。歯や口の中をきれいに保つことは、全身の健康にもつながるのです。

歯や口の中をきれいに保つために…

- ◎ 朝・昼・夜、毎日食後にしっかり歯みがき！
- ◎ 歯医者さんへ行こう。



健康診断で、むし歯があるといわれて、まだ治療をしていない人は、早めに歯医者さんに行きましょう。むし歯は自然には治りません！早めに治療しましょう。治療したら、結果を学校にもお知らせください。

寒い時季を気持ちよく過ごすために、衣服の着方を工夫しよう

衣服には、さまざまな素材や形のものがあつたり、それぞれ役割が異なります。気候や目的によって、ふさわしい服装はちがうので、その場に合った衣服を選んで着ることが大切です。

<input type="checkbox"/> 下着…体から出るあせやよごれを吸収し、体を清潔に保つ。 	<input type="checkbox"/> シャツ・ブラウス…下着の上に着て、はだを保護し、寒さや暑さをやわらげる。
<input type="checkbox"/> セーター・フリース…あたたかさを保つ。 	<input type="checkbox"/> ジャンパー・コート…内側のあたたかさをにがさない。

寒くなるこれからの時季は、室内と室外で気温差が大きいですので、重ね着をして、気候や気温に応じて上手にぬぎ着をして調節しましょう。寒いからといって、手をポケットにいれたまま歩くのは危険です。けがの原因になるので絶対にやめましょう。寒いときには、上着を着たり、手袋やマフラーをするといいですね。

