

ほけんだより 11月

くらしきりつほい だしょうがっこう
倉敷市立穂井田小学校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねんど だいごう
令和4年度 第8号

あさばん ひ こ な ひるま
朝晩の冷え込みにも慣れてきましたね。昼間が過ごしやすい気候になってきましたが、体調をくずしやすい時季でもあります。羽織り物などの脱ぎ着できる服装で体温調節をしましょう。

みんなが使うから ～トイレのマナー～



11月10日は「いいトイレの日」です。

みんなで上手に使って、だれもが気持ちよく

使える場所にしたいですね☆

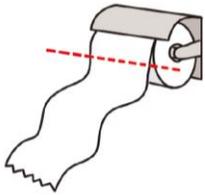


使うときは…



らんぼうな
使用方をしない

紙はひつような
分だけとる



よごしたら
自分できれいに



かならず
水を流す



紙がなくなったら
ほじゅう



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう

あなたは、どんな座り方をしていますか？

左の絵のように、背筋をピンとのばして座ることができていますか？

背筋が曲がっている
(猫背)



浅く腰かけて、
足を前に投げ出す



正しい姿勢



背筋を
のばす

深く
腰かける

スポーツ庁の調べによると、日本人は世界で一番いすに座っている時間が長いと言われています。長い時間いすに座っているのに、正しい姿勢が出来ていないと、近い将来、腰痛や肩こりを中心に体の不調があらわれるかもしれません！普段から意識して正しい姿勢を続けていけるといいですね。そして、アクティブ体操を続けることで、体の筋力も強化しておきましょう!!

岡浩一 著
『「座りすぎ」が寿命を縮める』
(大修館書店) 参照

11月8日は・・・「いい歯の日」

新しい生活様式になって、学校での歯みがきの仕方も変わりましたね。「口を開けずにみがく」「うがい低い位置で水を吐き出す」など、しっかりと身につけていますか？

ついつい忘れがちになる歯ブラシとキャップの交換も1か月を目安に交換するといいですね。

古い歯ブラシを使い続けると…



よこれを
落とすにくくなる！



力を入れすぎて
歯や歯肉を
傷つけてしまう！



歯ブラシで
細菌が増えてしまう！

口の中にある「おし歯菌」や「歯周病菌」は血液と一緒に体中に運ばれて、体のいろいろなところで病気を悪化させ、治りにくくしてしまいます。月に1度は新しい歯ブラシに交換して、丁寧な歯みがきを続けましょう(^^)/



11月10日(木)に秋の歯科検診があります!! 歯ブラシセット、タオル、洗濯ばさみ、ビニール袋を持ってきておきましょう☆



7つのまちがいを見つけてね!

まちがいさがしをして、頭も体操してみよう☆



トイレのマナー
守れているかな？



トイレのマナー
守れているかな？

保護者の方へ

11月10日(木)に秋の歯科検診があります。2回目の歯科検診では、使用する歯鏡を使い捨ての物にし、一人ひとり、持ち帰るようにしています。持ち帰った後は、きれいに洗って、仕上げ磨きの際や、本人が自分の口の中を見るときに使っていただいで、口腔内の健康保持に利用していただければと思います。

