

# ほけんだより 11月

R4. 11. 1  
一色南部小学校

朝夕は肌寒さを感じる頃となりました。寒さに負けない丈夫な体づくりが、かぜ予防には大切です。生活習慣を見直して、しっかり食べること・よく運動をすること・ゆっくり体を休めることを意識して過ごせるとよいですね。

## 11月のほけんもくひょう 姿勢を正しくしよう

### よい姿勢で過ごすとは……

- やる気が起こる
- 脳の働きがよくなる
- 集中力が出る
- 内臓の働きがよくなる
- バランス感覚がよくなる
- 見た目もかっこいい

### よい姿勢



背中とおなかに  
グーひとつ

足はペタン



背中  
はピン

### ★勉強するときのよい姿勢とは

- ①いすに深くかけ、両足の裏を床につける
- ②肩の力を抜いて背筋を伸ばす
- ③頬杖をついたり体を傾けない
- ④字を書くときに机と目が近づきすぎない

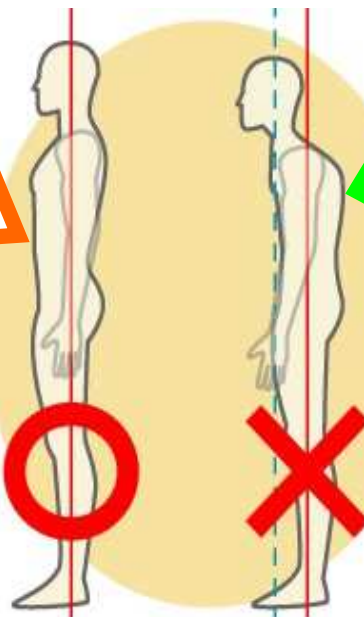
みんなの姿勢は  
どうかな??

かくにん  
確認してみよう!



### ★立ったときの よい姿勢とは

- ①手を自然に下ろす
- ②あごを引いて視線をまっすぐにする
- ③肩を少し後ろに引く  
(肩甲骨で何かを挟むようなイメージ)
- ④おしりにキュッと力を入れる



### ★悪い姿勢でいると

猫背(背中を丸くしている)のときは、胸の筋肉が縮まった状態になっています。ずっと猫背でいると、筋肉がその状態をいちばん楽だと思い込んで、いつもその姿勢をとらせようと働きかけるようになります。

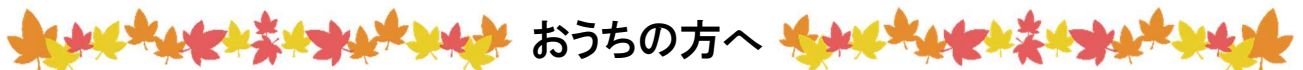
こうして筋肉にくせがついてしまうと、よくない姿勢のまま過ごすことになり、成長していくときに骨格に影響がでてきたりします。

11月8日は“**いい歯の日**” よくかんで食べよう



### よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができ、食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。



### おうちの方へ

#### ★乳歯の虫歯が永久歯や口内に与える影響について

乳歯は、原則として永久歯に生え変わります。だからといって、乳歯が虫歯になっても大丈夫というわけではありません。乳歯が虫歯になっても、それに続く永久歯が、必ず虫歯になるということではありませんが、口内環境を変えなければ、同じように永久歯も虫歯にもなる可能性が高く、より悪くなる場合もあります。虫歯は口内環境を悪くするだけでなく、永久歯の形成不全やあごの発達、歯並びなどに影響を及ぼします。保護者の方の仕上げ磨きや、フッ素塗布等でお子さんの乳歯を虫歯にしないためのケアをこころがけてください。



#### ★むし歯の治療について

虫歯の早期治療は、とても大切です。永久歯は、これから一生つき合っていく大切なパートナーです。また、治療が済んでいないお子さんは、早めにむし歯を治療してください。

#### ★感染症予防について

風邪などの感染症が流行する季節になりました。新型コロナウイルスやインフルエンザに感染しないように、手洗い・うがいを引き続きしっかり行うよう、ご家庭でも声かけをお願いします。また、以下のことを心がけていただきたいです。

① **手洗い・うがい・手指アルコール消毒の実施、マスクを着用しましょう。**

人混みへ出かけるときは、マスクを着用しましょう。予備も持参するとよいと思います。

② **体力を落とさないように、規則正しい生活を心がけましょう。**

栄養や睡眠不足で体が弱っていると、風邪などの感染症にかかりやすいです。また、症状が重くなることもあります。

③ **朝起きた後、家を出る前、帰宅後などに検温や健康観察を実施しましょう。**

予防をしても風邪をひいたり、感染症に感染してしまうこともあります。お子さんの体調が悪い場合は無理をさせず、安静に過ごすようにしましょう。体調が悪いときは、たっぷりと休養をとることが大切です。

