

ほけんだより 11月

伊敷小 ほけんしつ R4.11.4.

11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、トイレ(10日)、風邪(26日)...と

健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに、正しく知ってほしいという願いが込められて

います。11月のそれぞれの記念日、おうちでも、ぜひ話題にして頂きたい！例えば... 日常の食事のときの姿勢についてや、トイレの使い方など！



大切なのは

勉強で

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返ると、学んだことがしっかり定着するそうです。

振り返り

ケガをしたとき

なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。

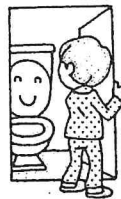


トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えると、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。



十一月、正しい姿勢を心がけよう。

11月8日は



いい歯を守る3つの前

- みがく前 歯ブラシをチェックしましょう
- 寝る前 必ず歯みがきしましょう
- 痛くなる前 定期的に歯医者さんに行きましょう

おうちの歯へ

11/7~12日は、「いい歯ニッコリ伊敷っ子週間」です！現在の治療率は、57%。あと、34人の子どもたちが、治療が終わっていません。むし歯は病気です。

早めの受診をお願いします



どうしてむし歯ゼロなの？

1 おやつは時間を決めて

だらだら食べないよ

2 よくかんで食べる

めざせひと口30回！

1. 2. 3...
... 29. 30

3 甘いジュースは控えるために

お茶や水を飲んでいるよ

4 ていねいに歯みがき

とねね 特に寝る前はしっかりみがくよ

もうおへ (いしりズク)

いい姿勢

は、なぜ大切?

CHECK!!

あなたは大丈夫?

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

- 背中が丸まっている



- 背もたれに寄りかかっている



- 腰が反っている

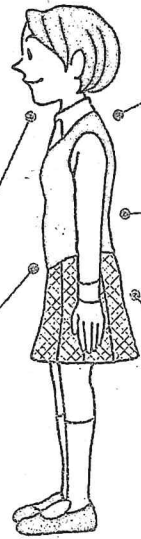


1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”



立つとき
あごを引く
おへそのあたりに軽く力を入れる



力は抜いて、肩の高さをそろえる

背筋を伸ばす

おしりの穴をきゅっと締めるイメージ



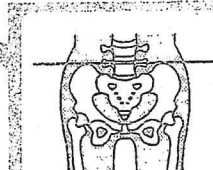
座るとき
あごを引く
おへそのあたりに軽く力を入れる



背筋を伸ばす

イスに深く腰かける

骨盤を立てて座る



左右水平になるように

いいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



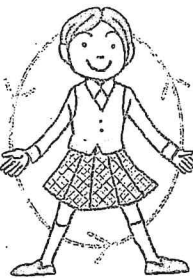
2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?



10日は、トイレの日

お汚したら拭いておこう



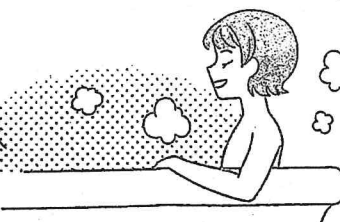
はきものをそろえて

気持ちいい 次の人にもいいトイレ

11月26日はいい風呂の日

お風呂でほろっとしませんか?

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める



入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない