

ほけんだより 11月

少しずつ気温の低い日が多くなり、冬の気配を感じる季節になってきました。みなさん、服の下に肌着はきちんと着ていますか。肌着は保温効果があり、汗や皮脂を吸いとります。肌着を着て、温かい冬を迎えられるようにしましょう。これから感染症が流行する時期なので、気温にあった服装を心がけましょうね。

<11月の保健目標> 姿勢を正そう

こんな姿勢で生活していませんか？



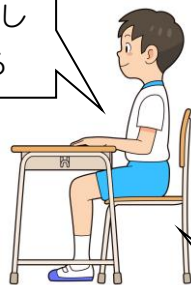
みなさんが教室で勉強をしているとき、姿勢が猫背になっていたり、反り返ったりしている人がいます。

姿勢が悪いと、背骨が曲がって内臓の働きが悪くなる、身長が伸びにくい、歯並びが悪くなる、肩こり、視力低下などにつながります。

集中力アップと健康のために、よい姿勢を意識して授業を受けましょう。

机とおなかの間は、こぶし1個分あける

背筋を伸ばす



足の裏全体を床につける

いすに深く座る

学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動を行います。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

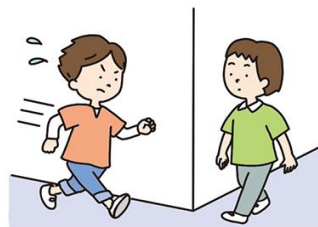
階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先部分体が顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



がつかはひ 11月8日はいい歯の日



1学期の歯科健診の結果を見ると、朝霞五小の児童はむし歯が少なく、全体の96%の人はむし歯がありません。むし歯があっても治療率は82%で、治療をしている人が多いです！みなさん歯の健康への意識が高いですね。治療が済んでいない人は、早めに歯科医院を受診しましょう。では、歯肉の健康はどうでしょう。歯肉の炎症がみられる人は、7%ぐらいいます。歯みがきは歯肉炎の予防にもなります。歯も歯肉もピカピカで過ごしましょう。

正しい歯みがきの方法



正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に
きちんと当てる



②軽い力で
みがく



③歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。

11/2(土)~11/8(金)
に『歯の染め出し』の取組
があります。
11/11(月)が提出日です。
ご協力よろしくお願ひしま
す。

あきよなが 秋の夜長

ねむ 眠れないときは...

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行を良くすることで熱が体の外に出ていくため、体の内部の体温が下がり、眠る準備に入ることができます。



あたたかのもの 温かい飲み物を飲む

体が温まり、そのあとに体温が下がるため、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめです。



しょうめい メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面や脳を刺激し、目覚めてしまいます。照明やこれらの機器は、早めに電源をOFFにしましょう。

