ほけんだより 11月

朝霞市立朝霞第五小学校保健室
令和４年１１月１日発行 №８
校　　長　三好　正浩
養護教諭　佐野　理絵
井上　　藍

＜11月の保健目標＞姿勢を正そう

秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。五小でも、喉の痛みや鼻水や咳など、風邪症状を訴える児童が増えています。昼間は、体を動かすと体温が上がり、暑く感じることもあるかもしれません。上手に上着等で調節して、体調を崩さないように気をつけましょう。

こんな姿勢になっていませんか？

自分でチェック☑してみよう！

せなかがまるい□

あしをくむ□

そっくりかえる□

ほおづえをつく□

あしがぶらぶら□

このような姿勢は、内臓や神経などを圧迫し、肩や腰の痛み、集中力の低下などを起こします。大人になってからよい姿勢に変えようと思っても、なかなかできません。今のうちから、よい姿勢のくせをつけましょう。

※毎日ハンカチを持ち歩こう！

10月は“目”の健康について考えるということで、目に優しい生活を意識するため、毎週水曜日の朝2分間『目の体操』を実施しました。

楽しい音楽に合わせて、まばたき→ぐるぐる→上下左右→てんじょうの方向に目を動かして体操を行いました。そして、正しい姿勢の確認も行い、気持ちよく1時間目の授業を始めることができました。今後も継続して行っていきたいと考えています。自宅でもお子さんの姿勢について、見ていただけたら幸いです。

１１月８日は“いい歯の日”

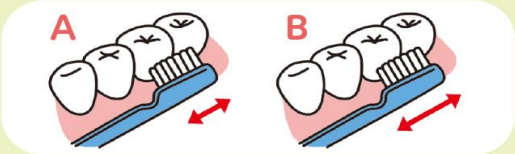
11/7（月）～11/13（日）に『歯の染め出し』の取組があります。ご協力よろしくお願いします。

いい歯にしよう！ 歯みがきミニ Q&A

Q1. 歯をみがくときは…？（1）

A：力を入れてみがく

B：軽くみがく



Q2. 歯をみがくときは…？（2）

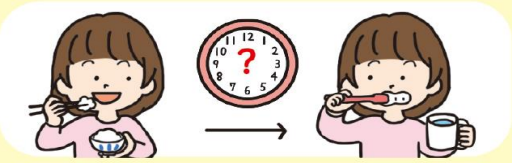
A：こきざみに動かす

B：大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…？

A：食べたらすぐ

B：２時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…？

A：なおせる　B：なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

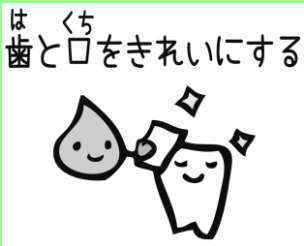
A：１か月に１度くらい

B：３か月に１度くらい

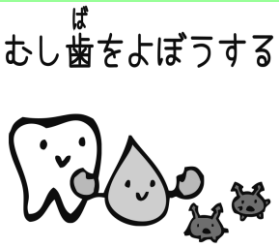
〔こたえ：Ｑ１…Ｂ、Ｑ２…Ａ、Ｑ３…Ａ、Ｑ４…Ａ、Ｑ５…Ａ〕

～いいことたくさん！　だ液の④つのはたらき～

歯と口をきれいにする



あじをかんじやすくする

のみこみやすくする

むし歯をよぼうする