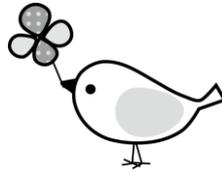


# ほけんだより

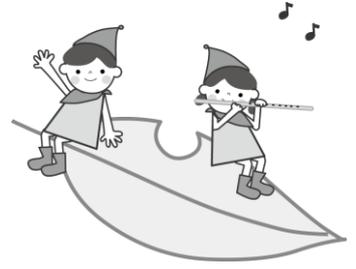


平成30年11月8日  
川棚町立川棚小学校 保健室  
ほけんだより No. 7

☆おうちの人といっしょによみましょう☆

## 11月の保健目標： からだをきたえよう！

秋も深まり過ごしやすい季節になりました。朝夕と昼間の気温差が大きく、体調管理にはむずかしい時ですが、気温にあわせた服装をして体調をととのえましょう。気温に合わせて脱ぎ着ができる上着があるといいですね。



### 正しい姿勢はいいことがいっぱい



- 目にいい → 視力低下予防
- 脳にいい → 集中力アップ! やる気が出る。
- 内臓にいい → 内臓のはたらきがよくなりおいしく食事ができる。
- 首・肩・腰にいい → 肩こり、頭痛や腰痛の予防
- 見た目にもかっこいい!
- 心もいきいき、健康になる



### 体重測定時に「姿勢」についてミニ保健指導をしました

授業中、家で学習しているとき、普段自分がどのような姿勢をしているかをふり返り、姿勢が悪いことに気づく機会になったようでした。姿勢は体だけではなく、心にも影響を与えます。大人になっても正しい姿勢は大切です。ご家庭でも「よい姿勢」に気を付けて生活してほしいと思います。

## 11月8日は「いい歯の日」です 歯のみがき方見直してみてください!

### 11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののかすや汚れが残っていませんか?
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか?
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか?
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか?

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック!



### 歯科治療の

終わった人 **43** 人

終わっていない人 **58** 人



# 1年生 親子フラッシング教室 10月11日(授業参観日)

学校歯科医の尾崎先生と、スタッフの皆様にご指導いただき、歯の正しいみがき方について学びました。どこがみがき残しやすいかがわかり、大人の歯に生えかわる大切な時期に、正しい歯みがきを学ぶよい機会となりました。



しっかりはみがきをしているのに、あかくなる場所がおおくてびっくりしました。

これから、みえないところもしっかりみがきたいとおもいます。

ひだりのおくばの、たいらなところに、よごれがのこっていたのがわかりました。

こんどからそこをとくにきをつけてみがきたいです。

おくばのみぞや、あたりくはえたおとなのはに、みがきのこしがあることがわかりました。

むしばができないようにしっかりこれから、はみがきしようとおもいます。

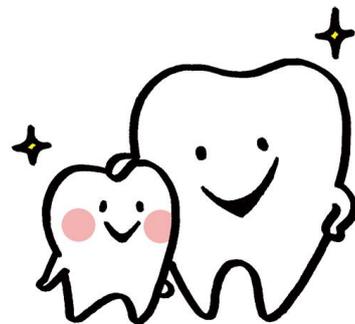


はにいろをつけて、ちゃんとみがけているところと、みがけていないところがわかりました。

これからも、ていねいにはみがきをしたいとおもいます。



あかいくすりをしたとき、むずかしかったけど、なんとかやれました。ひだりがわがよくみがけていないんだとおもいました。きょうからきをつけてみがこうとおもいます。



11月10日は  
トイレの日

小さな思いやりで  
ピカピカトイレ



トイレからでるとき

ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな？
- ・汚していないかな？
- ・ゴミは落ちていないかな？

一度にたくさんトイレのペーパーを流すと詰まってしまう。気をつけまね

♪スリッパりっぱりっぱ！♪  
トイレのスリッパの歌がすっかり頭から離れなくなりました。みんなの心がけで、前よりよく並んでいます。男子トイレのスリッパがあまり並んでいない時があります。次に使う人が気持ちよく使えるよう、思いやりの気持ちで並べてほしいと思います。