

# ほけんだより



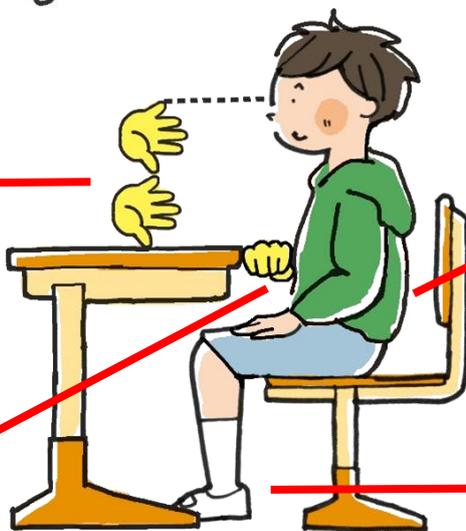
三島市立佐野小学校  
保健室  
令和6年11月1日

11月から持久走チャレンジ期間が始まります。「長い距離を走るのはつらいな…しんどいな…」と思うこともあるかもしれませんが、自分がどこまでがんばれるかチャレンジする気持ちでがんばりましょう。寒くなると、かぜやインフルエンザなどの「かんせんしょう」が広がりやすくなります。持久走のあとにも手あらいがいをすることも忘れないでくださいね！

## 11月の保健目標 姿勢を正しくしよう！

★机と目のきよりは、「パー」2こ分はなす。

★机とおなかのあいだは、「ゲー」1こ分あける。



★背すじをのぼして  
いすに深く座り、  
背もたれには  
寄りかからない。

★両足のうら全体を  
床にしっかりつける。

授業中、足を組んだり、背中が丸まっている人はいませんか？よくない姿勢を続けると、背骨がゆがんだり、肩や腰がいたくなったり、つかれやすくなるなど、体へさまざまな影響がおこります。また、やる気が出なかったり、集中力が低下したりしてしまいますよ。日頃から「よい姿勢」を意識して生活しましょうね。

## 「ストレートネック」にきをつけて！



「ストレートネック」とは、その名前の通り、「首の骨がまっすぐになってしまっていること」です。人の首の骨は、頭の重さを支えるために、カーブをしています。しかし、ゲームやスマートフォン、パソコンなどをしている時のうつむいた姿勢を長く続けていると、首に負担がかかってしまい、ストレートネックになってしまいます。ストレートネックになってしまうと、首のいたみ、肩こり、頭痛など、体によくないことがたくさん起きてしまいます。



あなたの「姿勢」と「メディアを使う時間」はどうか？  
「姿勢」と「メディアを使う時間」に気をつけよう！



# 歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

11月8日は「いい歯の日」。11月18日から24日まで、「歯みがきカード」による、歯みがきチェックを行います。歯みがきで口の中をきれいにすることは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、かぜの予防にもなりますよ。色ぬりパーフェクトを目指してがんばりましょう!

## いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

### 保護者の方へ



6月におこなった歯科検診後に配付したお知らせの「受診のお勧め」欄に○があり、未だ受診されていない御家庭は、早めの受診をお願いいたします。お子さんが一生使う大切な歯です(乳歯のむし歯も永久歯に影響する)ので、歯や歯肉の状態が悪化する前に受診ください。未受診の御家庭には冬休み前に再度お知らせを配付する予定です。給食の後に歯みがきをしています。歯ブラシを待たせてください。

### 大切です! 持久走がある日の健康観察



- 朝ごはんは食べましたか?
- ぐっすりねおれましたか?
- 走りやすいくつをはいていますか?
- 汗ふきタオルと水とうはありますか?
- 準備運動をしっかりしましたか?
- 体の具合で気になることはありませんか?



～ 体調で気になることがあるときは、おうちの人や先生に話しましょう ～