

ほけんだより 11月

流山市立
西初石小学校
No. 7
R6.11.8

最近^{さいきん}は秋も深まり^{あき ふか}、夕方^{ゆうがた}に空に目を向けると日^ひが沈む早さ^{はや}に驚^{おど}きます。夕方^{ゆうがた}は一気に寒^{いっいき さむ}くなりますね。放課後^{ほうかご}、遊び^{あそ}に行くときは、温^{あたた}かい上着^{うわぎ}を持って出^でかけ、帰^{かえ}りの時間^{じかん}にも気^きを付け^つましょう。



11月8日はいい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側
奥歯の後ろ

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみましょう

今回のテーマ「よい姿勢ですごそう！」

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなると、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、つかれた状態が続くので集中力が低下します。



他にも…姿勢が悪いと、周りの人に「だらしない人なのかな…？」という印象を与えます。反対に、姿勢がよいと、好印象を与えやすくなります。

それでは…「よい姿勢」って？

座っている時は…「ぐー・ぺた・ぴん」を意識しよう！

- おなかと つくえは **ぐー** 1こぶん
- あしは ゆかに **ぺた!**
- せすじを **ぴん!**
- せなかと いすも **ぐー** 1こぶん

立っている時は…「一直線」を意識しよう！

- かたは むねを はって!
- みみ 耳・かた・ひじ・かかとが、**一直線!**

よい姿勢は一日にしてならず。ぜひ、時々姿勢を意識して、「姿勢がきれいだな〜」と思われるようなステキな大人になってくださいね!