

# ほけんだより



2022. 11. 7

もりしょうがっこう  
おおたかの森小学校

ほけんしつ  
保健室 NO. 8

ほけんもくひょう  
保健目標

しせい  
姿勢をよくしよう



11月になりぐっと気温も下がり、紅葉の色づく季節となりました。  
朝晩と昼間の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。10月の  
中頃から、頭痛や腹痛など、体調不良をうたえて保健室に来室する人  
が増えてきました。手洗い・うがいをこまめにおこない、気温にあわせて脱  
ぎ着できるような服装の工夫をしながら、しっかりと自分の体調を管理し、  
今月も元気に過ごしましょう。



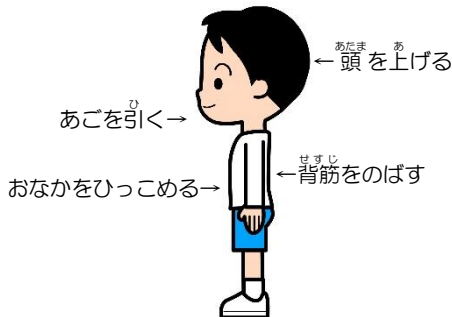
ただ しせい がくしゅう  
正しい姿勢で学習しよう



正しい姿勢とは、「体に負担の少ない姿勢」のことです。姿勢が悪いと、  
背骨が曲がってしまうことや内臓が圧迫されることがあり、体の成長に悪  
い影響を与えます。下のイラストを参考に、自分の姿勢をチェックしてみま  
しょう!

立っているときのよい姿勢

座っているときのよい姿勢

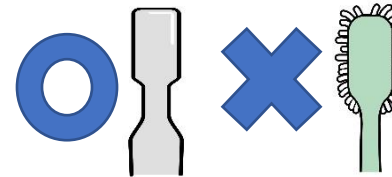


## 11月8日はいい歯の日



みなさんは1日に何回歯をみがいていますか？歯は、  
かむことだけでなく、話すことや体のバランスを保つためにも大切な役割が  
あります。一生使う歯のために1日3回以上丁寧な歯みがきをしましょう。

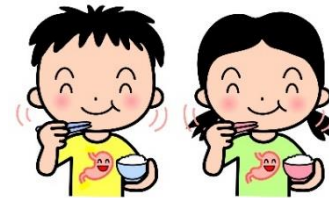
### 歯フロシのチェックをしてみましょう!



歯フロシを後ろから見て、毛先が見えてい  
たら、新しい歯フロシに変えましょう!

※みなさんは口がまだ小さいので、小さめの歯フロシがおすすめです。

### 好き嫌いせず、よくかんで食べましょう!

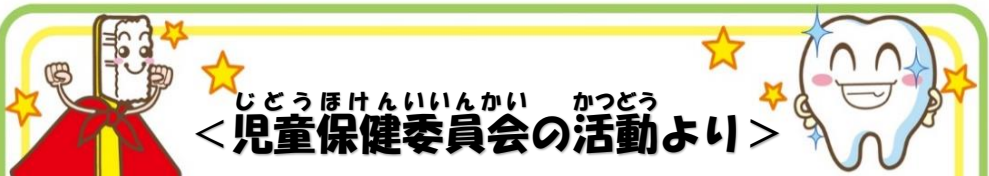


かむとたくさんだ液がでます。だ液  
には歯を溶かしてしまう酸を中和し  
てくれる役割があります。

### 夜寝る前は、歯みがきをしっかりと!



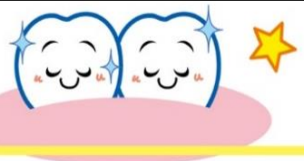
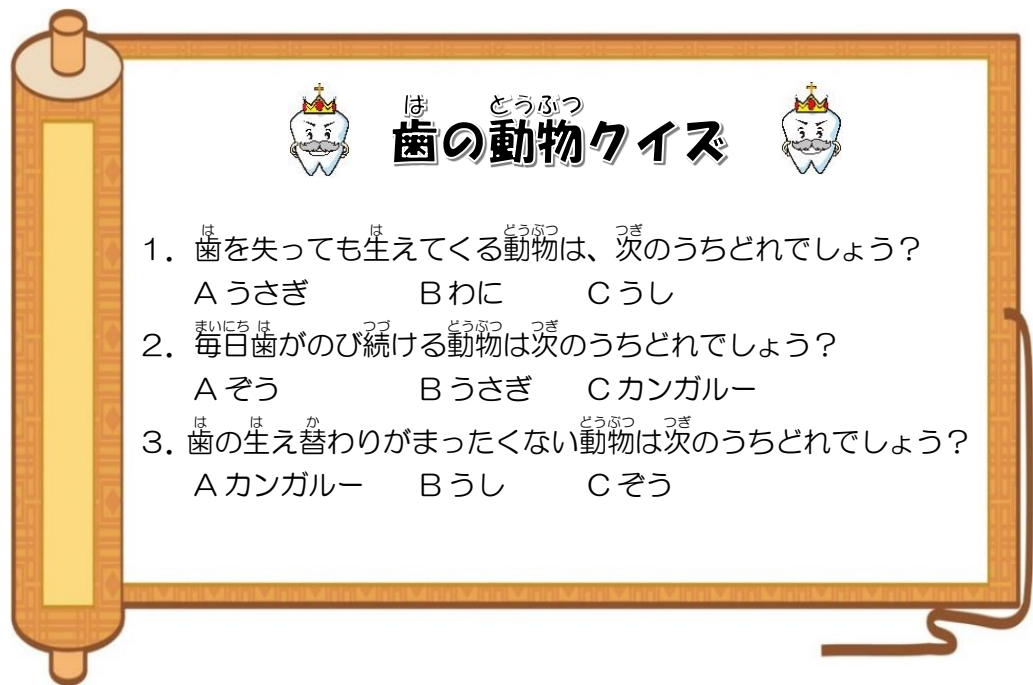
寝ている間はだ液があまり出ず、むし歯にな  
りやすい状態になります。そのため、寝る前  
にしっかりと歯みがきをするのが大切です。



## ＜児童保健委員会の活動より＞

じどうほけんいんかい かつどう  
11月8日、いい歯の日です。今月は、歯のグループの活動の一部を紹介したいと思います。

歯のグループでは、歯の健康について調べています。今回は、「歯の動物クイズ」を紹介します。答えは保健室前のろうかにはってあります。

## 歯の動物クイズ

- 歯を失っても生えてくる動物は、次のうちどれでしょう？  
A うさぎ      B わに      C うし
- 毎日歯がのび続ける動物は次のうちどれでしょう？  
A ぞう      B うさぎ      C カンガルー
- 歯の生え替わりがまったくない動物は次のうちどれでしょう？  
A カンガルー      B うし      C ぞう



## 心の健康

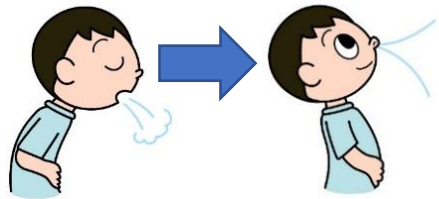
いかに上手にコントロールしよう～

お友達とけんかをしてムカムカする。お友達に嫌なことを言われてイライラする。そんなとき、みなさんはどのように気持ちをコントロールしていますか？ 自分なりのコントロール方法をみつけて、自分の気持ちを上手にコントロールできるようにしましょう。

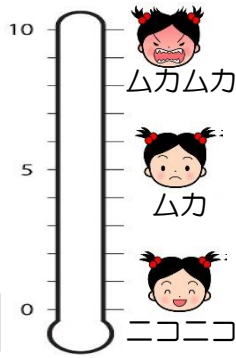
### ＜イライラ・ムカムカをコントロールするおすすめ方法＞

びょうしんきゅう  
6秒深呼吸

ムカムカ温度計



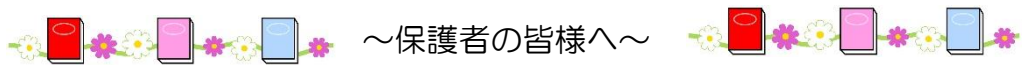
3秒息をはいて      3秒息をすう



10  
5  
0

自分のムカムカを、みつめてみよう。冷静にみつめることで、落ち着くことができます。

しんきゅう      こころ  
深呼吸で心をリフレッシュできます。



### ＜マスクの予備について＞

「家を出るときにマスクをつけてこなくてマスクがない」「マスクが汚れてしまった」「マスクを外してマスクがなくなってしまった」「マスクを落としてしまった」「鼻血でマスクが汚れてしまった」等の理由で、保健室にマスクを借りに来る児童が増えています。いつでも使えるよう、ランドセルの中に予備のマスクを入れておくようにしてください。よろしくお願いいたします。

