



# ほけんだよ!



## 11月の保健目標 「正しい姿勢をとろう」

「正しい姿勢」とは、どんな姿勢のことでしょうか？ 起立している時や学習している時、先生の話を聞いている時など、自分は正しい姿勢ができていますでしょうか。正しい姿勢をとるといいことがたくさん！ 今月は、正しい姿勢について考えてみましょう。

また、今月は持久走大会があります。授業で少しずつ練習も始まります。急に長い距離を走ると体が慣れずけがをすることもあるので、自分の体の状態に合わせて少しずつ練習していきましょう。

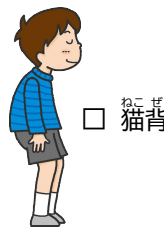
### 正しい姿勢を身に付けよう!



~こんな姿勢になってない?~

にチェックがついた人は、正しい姿勢を意識してみましょう☆

背中をまげて歩いている  
ポケットに手をいれている



ふせて勉強



ほおづえをつく



寄りかかって足のぼす



足をぶらぶら



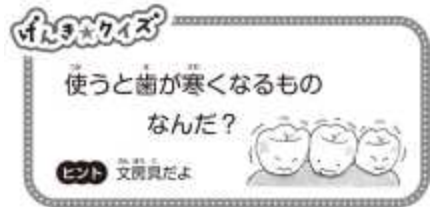
足をくむ



### かんがえよう SDGs ⑥ 「地球温暖化」



今年の夏も暑い日が続きましたね。大人に聞けば「昔より夏が暑くなった」と答えるはずです。実際、世界全体の気温が上昇していて、2020年は世界の平均気温が観測史上最高になりました。このままだと地球の気温は最大3.2℃も上昇すると言われています。そうすると、北極や南極の氷が溶けるスピードが速くなり、海面上昇から高波が起これやすくなり、熱波や干ばつなどの自然災害リスクが高まり、私たち人間を含めた生き物が住みづらい地球になってしまいます。「環境」「平和」「人権」といった一見無関係そうなものは、実は密接に関係しているのです。なぜ地球温暖化が進んでいるのでしょうか？ 地球温暖化を防ぐには何をすればいいのでしょうか？ 私たちにできることは何かな？



答えは下\*

## 11月8日は「いい歯の日」

「8020 運動」というのがあります。80 歳で 20 本以上自分の歯を保つために、意識して歯の健康習慣を続けていこうというものです。食後には一本一本丁寧に歯磨きをすることが基本となりますが、それに加えて「よく噛んで食べて唾液を出す」「寝る前の歯磨き」「歯間ブラシやフロスを使って歯と歯の間をきれいにする」「定期的に歯科医院で歯の健康チェックをする」ことも大切です。また、子どもはひとりできちんと歯を磨くことは、小学校低学年～中学年頃までは難しいと言われています。お子さんが磨いた後に、口の中をチェックしていただき、ぜひお子さんのコミュニケーションの1つとして、声かけをしながらぜひ仕上げ磨きをお願いします。



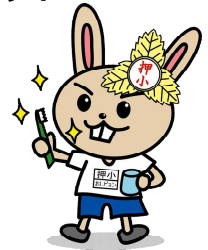
### ☆令和4年度 口腔衛生審査会優良賞児童☆

1年 小口 唯斗さん  
保坂悠朱稀さん  
2年 國谷 夏葵さん  
堀 匠さん  
3年 岡田 芹柑さん

3年 土肥 尚真さん  
古澤 雫さん  
4年 柳田 拳虎さん  
5年 江連 遙寿さん  
高柳 勇斗さん

### おめでとうございます！

5年 山田 悠翔さん  
6年 金田 敦哉さん  
木村優姫奈さん  
小池 那月さん  
小出 蒼士さん



歯科検診の際、口腔内の状態をみて、学校歯科医の渡邊先生から選定されました。後日表彰があります。

### 11月の保健行事

11/14 (月)

スクールカウンセラー来校

### むし歯じゃないのに、痛い？!

冷たいものなどで口の中がしみたり、歯ブラシがあたるとピリッとした痛みが走ったりする状態を「知覚過敏」といいます。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯周病、歯ぎしり・噛み合わせなど。対処法として知覚過敏用歯みがき剤の使用なども有効といわれますが、見えにくい部分にむし歯や歯周疾患があることも。まずは歯科医院を受診してしっかり診断を受けることが大切です。



### 下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。そんなときの強い味方が下着です！ 下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というも、

下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。

「下着なんて、ダサいし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かみ、快適さには、心も体も喜びますよ！

### 上手に「怒り」とつき合おう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ① 6秒間じっとする (突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ② 深呼吸する (深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③ その場から離れる (怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)

