

# ほけんだよ11月

萩野台小学校  
R2. 11. 5

10月は、なかよし野外活動、走ろう運動、マラソン大会など色々な行事がありましたね。仲間と協力する姿、がんばって走る姿など、たくさんの素敵な姿を見せてくれました。秋も深まり、寒くなってきました。かぜ気味の人もふえています。手洗い・消毒や、早ね早おき、バランスのとれた食事を心がけ、体調管理をしっかりとしましょう。

**感染症に負けない**

からだをきたえて 元気に過ごそう!

- ま そくたさいい生活
- た いりよくをつける
- え いようをとる
- て あらいをする

\* 体調がわるいときは、無理をせずに早めにおうちの人や先生に知らせましょう。

\* 登校前にせきや鼻水などのかぜの症状がある人は、おうちの人にしっかりと伝えましょう。

※マスクの着用、かん気などの感染症対策もしっかり行いましょう。



## 11月の保健目標

☆姿勢を正しくしよう ☆歯みがきをしよう

### <姿勢を正しくよう>

『足はペタン 背中ピン おなかと背中にグーひとつ』

ほん 本やノートと目のきよりは、パー2つ分あけるのが目安! 目安!

あし 足はペタンと床につける

せなか 背中はピンとのぼす

つくえ おなかと机、せなかと背中のあいだはグーひとつ分あける

## ☆姿勢がよいと、いいことがたくさんあるよ☆

### いいこと その1: 勉強がはかどる

姿勢がよいと、脳に血液が流れやすくなります。すると脳にしっかりエネルギーがとどき、集中力や考える力が高まり、勉強もはかどります!



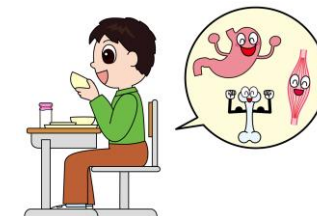
### いいこと その2: 目がつかれにくい

勉強のときやテレビ・ゲームをみるときに姿勢がよくないと、目がつかれてしまいます。すると、視力も下がってしまいますね。正しい姿勢は目にやさしい姿勢です!



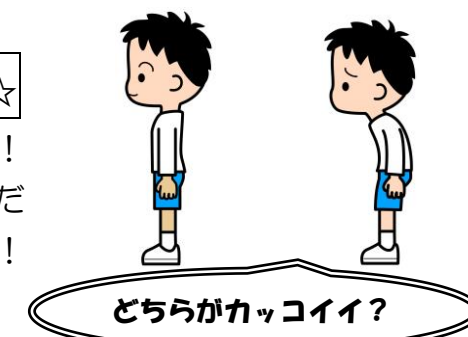
### いいこと その3: 栄養をしっかり吸収できる

食事のときに姿勢がよくないと、胃や腸が押しつぶされてしまい、食べ物の消化が悪くなったり栄養が吸収されにくくなったりします。正しい姿勢は栄養の吸収もよくしてくれます。



### いいこと その4: 見た目にもカッコイイ☆

ピンとした姿勢は見た目にもカッコイイですね! よくない姿勢をつづけて背骨がまがったりゆがんだりしないように、今のうちから気をつけましょう!



家でテレビを見るとき、ゲームをするとき、本を読むときなどに、このような姿勢をしないようにしましょう



# <歯みがきをしよう>

11月8日は「**いい歯の日**」です。「いい歯」でいるための基本は、歯みがきです！しっかりと歯みがきをしましょう。  
歯みがきの他にも、歯を守るための大切なことがあります。

## 大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。  
こんなことをしていると、  
大切な歯を守れない  
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

### CASE 1 ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。  
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…  
だ液は強い味方！ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

### CASE 2 甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。  
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を  
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

### CASE 3 寝る前に歯みがきしない



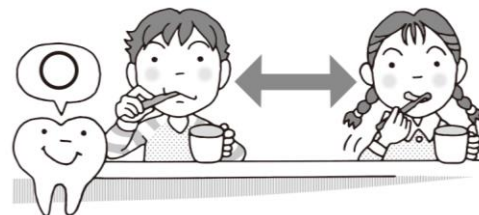
ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。  
食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！寝る前の歯みがきは特にいいに

## コロナ対策

### ☆歯みがきのやくそく☆

学校での歯みがきのとき、  
まも  
守れているかな？



はなれてみがく



向き合わない、おしゃべりしない



口を大きくあけない  
(しぶきを飛ばさないように)



うがいは1~2回、  
ひくくかがんでやさしくペッ

明日、11月6日(金)の3限目に、すこやか集会  
『歯ッピー大作戦~歯を大切にしよう~』があります。  
歯みがき・おやつについてのアンケート結果や、歯科衛生士  
さんや保健師さんのお話を聞いて、歯の健康に  
ついて考えましょう！



### 保護者の皆様

毎朝のお子様の健康観察と、チェック表への記入をありがとうございます。寒くなり、風邪をひきやすい時期ですので、引き続き念入りな健康観察をお願い致します。

風邪症状がある場合は、お早目の受診をお願いします。受診の結果、風邪と診断された場合は、軽い症状であれば登校していただいて構いません。その旨を担当までお知らせください。

\*感染症予防のため、規則正しい生活、バランスの良い食事、気温に合わせた衣服の調節等ができるよう、おうちの方のご協力をよろしくお願い致します。