

# ほけんだより 11月

令和3年11月8日  
小川南小学校 保健室



11月はみなみんフェスティバルや持久走の練習などたくさん運動する機会がありますね。運動は健康のためにとっても大切です。最近はお家で過ごす事が多くなっていったと思うので、この機会にたくさん運動しましょう！外から戻ってきた時は、手洗い・うがいも忘れずにしましょうね。

## 11月の保健安全目標

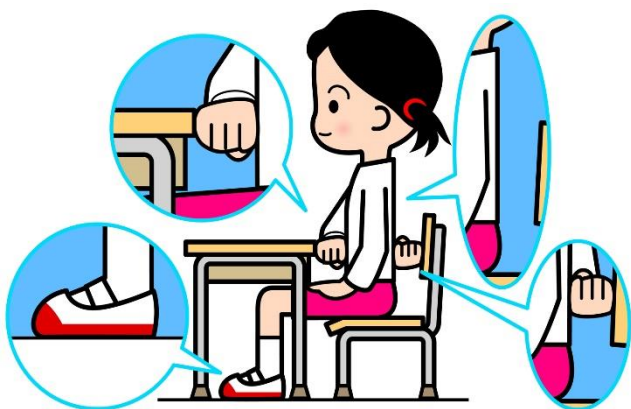
保健：①正しい姿勢で生活しよう。②口の健康を考えよう。

安全：廊下や階段を安全に歩こう。



## 正しい姿勢ができていますか？

みなさんは、正しい姿勢で座れているでしょうか。ほおづえをついたり、背が丸まっていたりして姿勢が悪くなっていませんか？姿勢が悪いと、背骨が曲がり、体の調子が悪くなるなど、みなさんの体に悪い影響が出てしまいます。下の正しい姿勢のイラストを参考にしながら自分の姿勢を確認してみましょう！



### <座る時の正しい姿勢>

- ①足の裏を床にしっかりつける。
- ②背もたれには寄りかからず背中をまっすぐのばす。
- ③机とお腹の間はグーの手1つ分あける。
- ④背もたれと背中の間はグーの手1つ分あける。

## ～11月8日はいい歯の日～

### いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック！

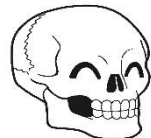
### よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



た液がたくさん出て、  
むし歯を予防する



脳の働きが活発になる



あごの骨や筋肉が  
じょうぶになる



消化をよくし、胃腸の  
働きを助ける



すぐに満腹になり、  
食べ過ぎを防ぐ

© 少年写真新聞社 2021

### <歯ブラシの点検をしよう！>

歯ブラシの毛先が開いていませんか？  
毛先が開いた歯ブラシを使っていると、毛先が歯にうまく当たらず十分に歯をみがくことができません。毛先が開いている場合は、新しい物と交換しましょう。

