

# ほけんだより 11月

令和元年11月<No.10>  
下地小学校保健室

暑さも和らぎ、肌寒い季節になってきました。10月はインフルエンザの児童も多く見られましたが、だんだんと落ち着いてきて、ほっとしています。11月も持久走大会など、まだまだ行事が続きます。これから少しずつ寒くなってきますが、じょうぶな体づくりと規則正しい生活習慣を心がけ、これからの季節を元気に乗りこえましょう。



みなさんは日頃から「よい姿勢」を意識していますか？ひじをついている人、背中がグニャ〜とゆがんでいる人など気になる姿勢の人をよく見かけます。どうして姿勢を正しくする必要があるのかな？背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちが痛くなったり、疲れやすくなったりして、勉強にもスポーツにも集中できなくなってしまいます。正しい姿勢をキープできないのは、姿勢をキープするための背筋、腹筋、おしりの筋肉、太ももの筋肉などが弱っている合図です。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気をつけて「よい姿勢」を習慣づけるように心がけましょう。

よい姿勢で過ごすよ、  
こんな良いことがあるよ♪

- \* やる気が出る
- \* 脳の働きがよくなる
- \* 集中力が出る
- \* 内臓の働きがよくなる
- \* バランス感覚がよくなる
- \* 見た目もカッコイイ!!

### 正しいしせいは

目と本のあいだは「パー」2つ分。

つくえとおなかのあいだは、「グー」1つ分。

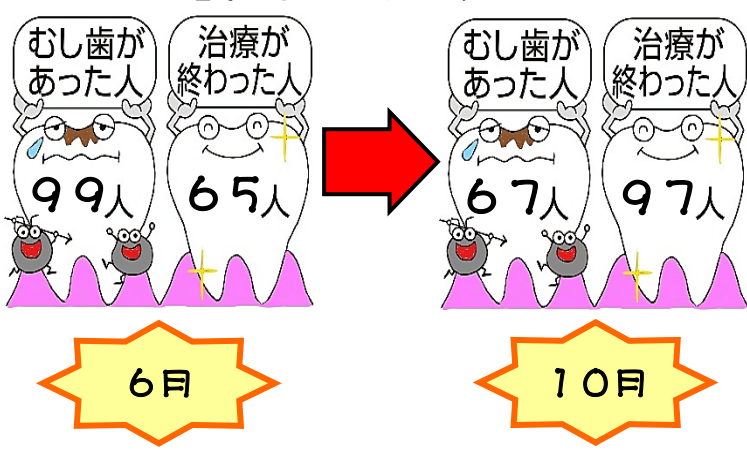
つくえの高さは、ひしを直角にして体につけ、「チョキ」の指で机がはさめればOK。

足のうらをゆかにピッタリつける。



## むし歯の治療状況について

～ 治療がまだの人はお早めに～



### ＊ おうちの方へ ＊

4月の歯科検診でむし歯が見つかった人で、まだ治療を終えていない人に、保健室から『歯科健康診断結果のお知らせ(再)』を出したいと思います。何本むし歯があるのかも記入しています。治療が必要な人は早めに歯医者へ行くようにしましょう。また、受診・治療が終了しましたら、治療報告書の提出をよろしくお願いいたします。

～今月の歯ブラシチェック～

- ☆11/5(火) 4・5・6年
- ☆11/6(水) 3年
- ☆11/7(木) 1・2年・なかよし・スマイル