ほいけんだより

11 月 号

校長　中村　順子

養護　加納　純子

昼間と朝晩の寒暖差が大きくなってきました。季節の変わり目ですが、本校では元気に過ごしている児童がたくさんいます。しかし、風邪症状のある子もちらほら見かけます。感染症を予防するために、ご家庭でも以下のことにご配慮いただきますようお願いします。



昼間は半袖でも過ごしやすい日もありますが、教室の座席の位置によって、暑かったり寒かったりすることがあります。子供たちが自分で体温調節できるように、登校する時に一枚上着を持たせるようにしてください。



今月の保健目標

「姿勢に気をつけよう」

実は、姿勢と集中力には深い関係があります。背筋を伸ばすと、胸や肺が上がって、深い呼吸がしやすくなります。

正しい姿勢を保つことは、脳への血流や酸素供給を改善、集中力や注意力がアップして仕事や勉強の効率が上がることが分かっています。

また、深い呼吸ができることで首や肩の負担も少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。

子供だけでなく、私達大人も姿勢に気を付けて生活していけると良いですね。

《座っている時の良い姿勢のポイント》



○イスに深く座る。

○背筋を伸ばして、耳の後ろの辺りと肩、腰の張っている部分が一直線になるようにする。

○膝は揃えて、お尻と背中の角度と膝の角度がおよそ 90 度になるようにする。

○首は垂直にし、少しあごを引く。

※教育者のムラート・ダルクルンチュ氏は、真正面から見たときに、33 個の椎骨全てが一直線になっている状態がベストだと話しています。ただし、背中を意識しすぎて、反りすぎてはいけません。また、両脚に均等に重心がかかるように立つのもポイントのようです。

《保健室からのお知らせ》

手を洗った後にハンカチを持っておらず水滴を垂らしたまま教室へ戻る児童がいるようです。ハンカチは、毎日清潔なものを用意し、道具箱やランドセルの中ではなく、ポケットに入れ、すぐに使える状態で携帯するようご家庭でもお声掛けをしていただけると幸いです。



11月8日は『いい歯』の日

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、
毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに
動かすのがポイントです。



鉛筆持ちにすると、
力が入り過ぎなくていいですよ!

●よくかんで食べる

かむことで唾液が
たくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を
中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。
また、歯ごたえのある食材を選べば、
かむ回数も増やせます。



アメなどは口の中に長くとどまって、
むし歯になりやすいので要注意!

●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、
むし歯などの早期発見・早期治療が
できます。



悪化してから治療するより、
通院期間も短くて済みます。

7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪





答えは保健室前の掲示板にあるので見てみてくださいね☆