

ほけんだより

平成 29 年 11 月
弥富市立栄南小学校

台風などで不安定な天候が続き、体調をくずしてしまう児童がみうけられます。11月7日は「立冬」で冬の始まりです。これから始まる本格的な冬に向けて、寒さに負けないように体力をつけていきましょう。

11月は保健の日がいっぱい

みなさんは、「語呂合わせ」という言葉を知っていますか？11月は保健に関する語呂合わせがたくさんあります。先生がみんなに知ってもらいたい保健の日を紹介します!!

・11月8日⇒いい歯の日

みなさん!!毎日歯みがきをしていますか?むし歯をつくる菌は口の中に残った食べかすなどを食べてむし歯を作っています。『食べたらみがく』と歯みがきの約束を守って、毎日歯みがきをしましょう。

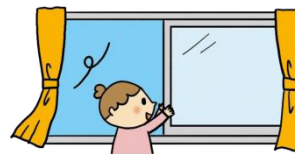
- ・歯ブラシの毛先を歯にあてる!!
- ・歯ブラシを細かく動かしてみがく!!
- ・軽い力で優しくみがく!!



・11月9日⇒いい空気で換気の日

寒くなってくると暖房器具(ストーブなど)を使うことも多くなりますね。暖房器具を使いながら長い時間換気をしないと、部屋の空気が悪くなり体調を崩す原因になります。

- ・換気をするときは、風の通り道を作ろう!!
- ・1時間に1回、約5分間換気しよう!!



・11月10日⇒トイレの日

時々トイレの状態が良くないときがあります。毎日使うトイレがくさかったり、汚いといやな気分になりますね。次に使う人が気持ちよく使えるようにしましょう。

- ・汚してしまったら…その場できれいにしよう!!
- ・流し忘れに注意しよう!!
- ・スリッパはしっかりそろえよう!! (はき物そろえですよ)



ほんと保健室

26日に来年度入学する新1年生が栄南小学校に来て健康診断をしました。そこで大活躍したのが5年生の皆さんです!!新1年生の子に「こわくない検査だからね」「待っている間はしずかにしようね」と優しく声をかけてお世話をしたり、検査のお手伝いをしたりしてくれました。新1年生の子は5年生のおかげで安心して検査ができたと思います。5年生がとてもたくましくみえました。



姿勢を正しくしよう

ストップ!!背中グニャ〜

みなさんは日ごろから【正しい姿勢】を意識していますか？授業中に教室をのぞくと、背中がグニャ〜とゆがんでいる人がいます。一度悪い姿勢が身についてしまうと直すのが難しくなってしまいます。今こそ!!正しい姿勢を勉強して毎日生活できるようにしましょう。

わるい 悪い姿勢

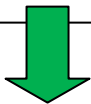
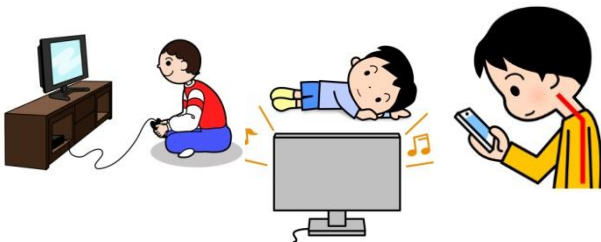
<学校での姿勢>

- ・猫背 ・足のうらがういている
- ・ほおづえをついている など



<家での姿勢>

- ・猫背 ・ストレートネック など



こんな姿勢を続けていると…

- ・ **胃がおしつぶされ…**
 - お腹がいたくなる
 - 消化がわるくなる
- ・ **首に負担がかかり…**
 - 頭がいたくなる
 - 肩がこる
- ・ **肺がおしつぶされ…**
 - 呼吸が浅くなる
 - やる気が下がる

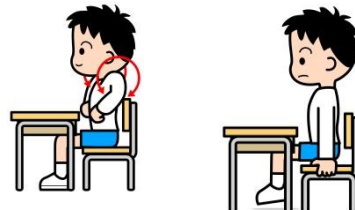


姿勢運動をしよう

ずっと同じ姿勢でいることは、体の負担になってしまいます。適度に体を動かし、緊張をほぐしましょう。



- ① 体をひねる。
- ② 指をくんで、下を向く。
- ③ 指をくんで、上を向く。



- ④ 肩をまわす。
- ⑤ 足をあげたり、さげたりする。

11月の体重測定を行います。

<日程>

- 1日(水) 1、2、6年生
- 6日(月) 5、6年生、のぞみ1・2
- 7日(火) 3年生

<持ち物>

- ・体操服

