

ほけんだより

令和元年11月
弥富市立栄南小学校

不安定な天候が続く、体調をくずしやすく注意が必要です。11月8日は「立冬」で冬の始まりとなります。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きます。『食べたらみがく』という歯みがきの約束を守って、毎日歯みがきしましょう。

- ・ 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を使うことも多くなりますね。暖房器具を使うときは定期的に換気しないと、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分間換気しましょう!!



・11月10日⇒トイレの日

ときどきトイレの状態がよ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!! (えいなん合い言葉の「なかよきはき物そろえよう」です。)



ほっと保健室

17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ました。



11月 ほけん目標

しせい ただ

姿勢を正しくしよう

みなさんは、日ごろから正しい姿勢を意識していますか？勉強中 どんどん机に近づいてしまったり、ゲームに夢中になって画面に近づきすぎたりしていませんか？正しい姿勢は自分で少し気にかけることでなおすことができます。毎日意識して生活しましょう。

たいそう

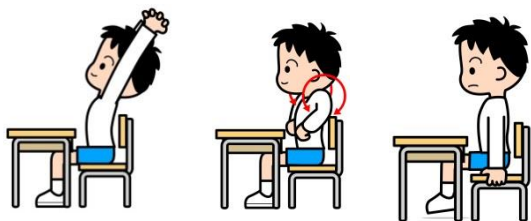
のびのび体操をしよう！

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。「のびのび体操」をして、適度に体を動かし、緊張をほぐしましょう。

【 のびのび体操のしかた 】



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、さげたいする。

よい姿勢を心がけましょう。

わるい姿勢が続くと、体に影響が出てきます。

胃がおしつぶされ...

→ お腹がいたくなる
消化がわるくなる

肺がおしつぶされ...

→ 呼吸が浅くなる
やる気が下がる

首に負担がかかり...

→ 頭がいたくなる
肩がこる



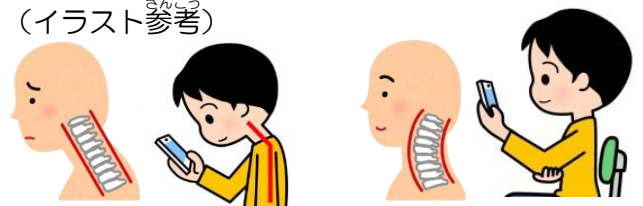
「ストレートネック」ってなに??

「ストレートネック」とは、「まっすぐな首」という意味です。実は、人の首はまっすぐに見えますが、首の骨はゆるやかにまがっています。その首の骨がまっすぐになると、体に良くない影響がでるといわれています。

スマートフォンを使うときの姿勢は、首に大きな負担がかかります。1日に何時間も使用したり、画面に近づきすぎたりすると「ストレートネック」になることがあります。長い時間使うのをやめ、つけたあとは、ストレッチなどして体をほぐして休憩をしましょう。

気をつけていても、だんだんと画面に近づいてしまう人は持ち方を工夫してみましょ。空いている方の手でひじを支えたり、わきにはさんだりすることで近づきすぎず使うことができます。

(イラスト参考)



【わるい姿勢】

【よい姿勢】

11月の体重測定を行います。

<日程>

5日(火) 1年、4年

6日(水) 5年

7日(木) 2年、3年

8日(金) 6年

<持ち物>

体操服

