

『ほけんだより』11月

おおさかしりついくえしやうがっこう ほけんしつ
大阪市立生江小学校 保健室 2022.11

11月の保健目標は・・・

しせい ただ
姿勢を正しくしよう!! です。

少しずつ寒くなってきましたね。朝、ふとんから出るのがつらい...と思ってしまうかもしれませんが、**早ね早起き**をしてきそく正しい生活をしましょう。また、**運動**をすると、**血のめぐり**が良くなるので、**体が温まり**、**体中に栄養**が運ばれやすくなり、**かぜに負けない丈夫な体**を作ることができますよ。

ねこせ
猫背になってない？

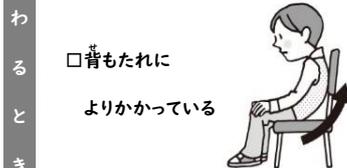
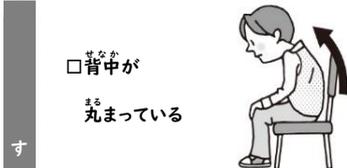


しせい こころ いい姿勢を心がけよう!

CHECK!!

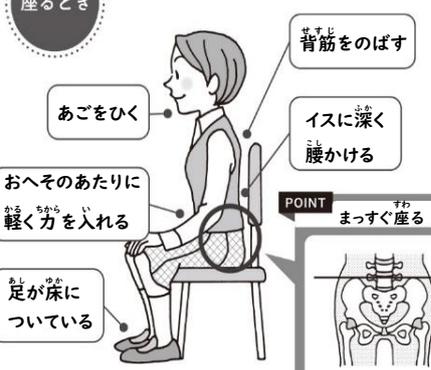
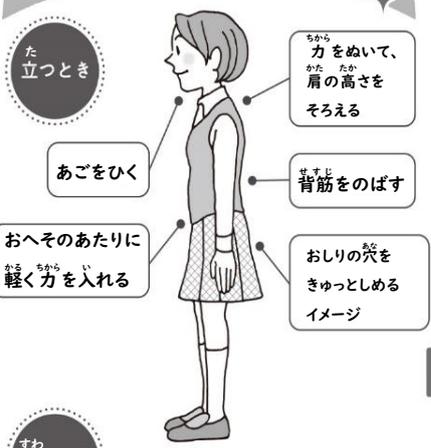
あなたは**大丈夫**？

- いつものクセ
- おなてもあしくすわ
□いつも同じ手でカバンを持つ
 - 足を組んで座る
 - ノートや本に顔を近づけて見ている
 - ひじをついて座る
 - ねころんで本を読む
 - 片方の足に体重をかけて立つ



いつでも当てはまった人は、**体に負担がかかっているかもしれません。**

これが“いい姿勢”



いいこといっぱい

1 きぶん 気分アップ

体のゆがみは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因。**正しい姿勢**を続ければ、毎日**気持ちよ**くごせます。



2 しゅうちゅうりよく 集中力アップ



背中が丸まっていると、脳が十分に働かなくなってしまう。**きちんと座ると**、脳がしっかりと働きます。

3 たいしゃ 代謝アップ

全身の**血液**やリンパの**流れ**がよくなり、**疲れ**もたまりにくくなります。



11月8日は

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！

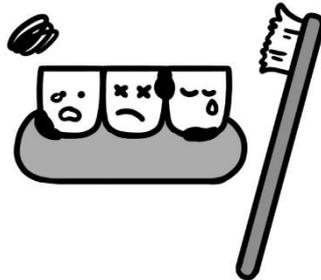
歯ブラシは、毛先が開いてきたら換えるサイン！

毛先が開いた歯ブラシを使い続けるとこんなことに…。

正しい歯みがきができるように、磨き方だけでなく、歯ブラシにも気をつけましょう！！



力を入れすぎて
歯や歯肉を
傷つけてしまう！



よごれを
お落としにくくなる！



歯ブラシで
細菌が増えてしまう！

マナーを守って、いいトイレ！

11月10日は「トイレの日」。使う人みんなが気持ちよく使えるように、こんなことに気をつけましょう！



らんぼうな
使い方をしない



よごしたら
自分できれいに



紙はひつような
分だけとる



かならず
水を流す



紙がなくなったら
ほじゅう



スリッパは
ぬいたらそろえる