

ほけんだより 11月

令和4年11月1日
No. 8
日進小学校保健室



おうちの人と一緒に読みましょう。

11月の保健目標

「姿勢を正しくしよう」

11月の保健目標は【姿勢を正しくしよう】です。勉強をするときの姿勢はどうか？背中が丸くなっている人、肘をついて授業を受けている人はいませんか？姿勢が悪いと体がゆがみ、いろいろな病気を引き起こしてしまうことがあります。今のうちから正しい姿勢を意識して生活しましょう。

授業中、こんな姿勢をしていませんか？



イスに浅く腰かけて、足がぶらぶらしている

背中を丸めている



足をくんでいる

ほおづえをついている



姿勢が悪いと、体にこんな影響が…

- 背骨が曲がる
- 内臓の働きが悪くなる
- 身長がのびにくくなる
- 歯ならびが悪くなる
- けがのきけんがある
- 肩がこったり、腰が痛くなる
- 視力が悪くなる

イスをガタガタして、けがをした子もいました



今すぐやろう！

← ぴたぴん！

机とお腹の間は ← 1つ

せなかには ← ぴん

あしはゆかに ← ぴた



くすい の なお ひ ほけんしつ かぜ薬を飲んだらすぐ治るの?! ~ある日の保健室~

子ども「休み時間に外で遊んでたら気持ち悪くなっちゃった…。ごほごほ！」
先生「辛そうだね。せきが出るけど、前から具合悪かったの？」
子ども「うん。何日か前に病院でかぜ薬をもらって飲んでるけど、まだ治らないみたい。」
先生「病院に行ったんだね。昨日は何時に寝たの？朝ごはん食べてきた？」
子ども「昨日はドラマを見てたから11時に寝たよ。朝ごはんは、寝坊したから時間がなくて食べてないよ。」
先生「11時は遅いね。かぜひいているなら夜はしっかり寝ないと治らないよ。せきが出るなら、今日はまだ外で遊ばない方がよかったね。」
子ども「でも薬飲んでるし、少し元気になってきたから平気だと思って…」



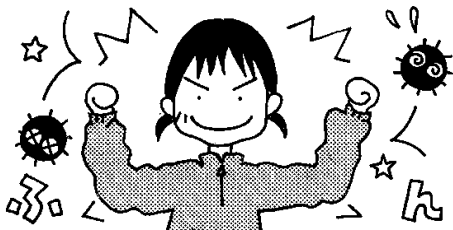
さて、なぜこの子どものかぜは、なかなか治らないのでしょうか？ 実はかぜのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。かぜの時に飲んでいる薬ができることは、鼻水やせきなどの症状をおさえて、体が自分の力でかぜを治す「自然治癒力」を助けることだけです。薬がかぜを治すのではなく、自分の体がかぜを治すのです。かぜをひいたときは体をあたたかくして、栄養をとり、ゆっくり休むようにしましょう。

かつ か は ひ けんこう からだ けんこう は 11月8日は「いい歯の日」 健康な体は、健康な歯から！

は しにく けんこう
歯や歯肉が健康だと…

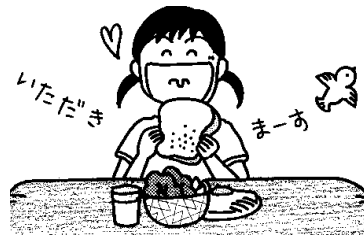
げんき いっぱいになる！

何でも食べることができ、栄養をしっかり取り入れられるため、体力がアップします。また、病気にかかりにくくなります。



たべるとのたのしみがある！

歯や歯肉のトラブルがないと、味わっておいしく食べることができ、食べる楽しみが増えます。給食の時間を楽しみにしている人も多いですね。



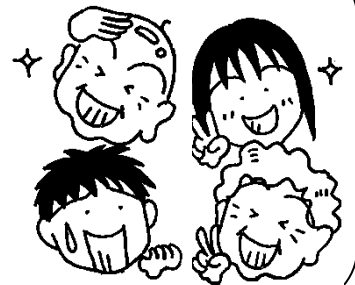
のうのうごきがよくなる！

よくかむと、脳に血液や栄養、酸素が行き渡って脳の働きがよくなり、勉強をがんばることができま



みた目がよくなる！

歯がきれいだと、ニコニコ笑ったときに白い歯が見えて、すてきに見えます。それから、かみ合わせがいいと姿勢もよくなります。



保護者の方へ

秋の歯科健診が終わりました。むし歯等があったお子さんには「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」(ピンクの紙)を渡しました。必ず歯科医を受診し、治療の結果を担当までお渡しください。

