

ほけんだより 11月号

上岩出小学校 2024年10月28日 ほけんしつ発行

日に日に気温が下がり、秋の気配を感じるようになりました。体が寒さに慣れていないこの時期は、気温が下がると風邪を引く人が急に増えます。これからやってくる本格的な冬に備えて、「はやね・はやおき・あさごはん」に、「てあらい、うがい」を加えて、『かぜに負けない強いからだ』をつくりましょう。

★10・11月の保健予定★

10月29日(火) 5・6年生

10月30日(水) 1・2年生

10月31日(木) 3・4年生

マラソン前健康診断

※希望者のみ行います。

(春の内科健康診断を欠席した人は必ず受けて下さい)

※服装は体操服です。

★おしらせ★

けんこうカード・視力手帳を配布しています。

押印またはサインをしていただき、学校まで提出をお願いします。

※視力手帳については、眼科を受診される場合、検査結果を医療機関で記入してもらってください。

※けんこうカードは小学校6年間、視力手帳は中学へ進学しても使用します。

11月はからだの記念日がいっぱい!

11月9日は「いい空気の日」。11月10日は「いいトイレの日」。そして…11月1日は…？
数字の「1」は背筋を伸ばした「いい姿勢」にみえることから、**11(いい)1(姿勢)で姿勢の日。**

「きちんとすわりましょう!!!」

と言われることはありませんか？

姿勢が悪いと…

肺が圧迫され呼吸が浅くなり、脳へ運ばれる酸素が少なくなるため、**集中力が低下**します。そうすると、勉強をしても集中力が続きません。勉強をする前に、自分の「姿勢」をチェックしてみましょう!



グー おなかとせなかにグー ひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン

「上小イ〜ハ〜イイナ〜週間」

11月5日(火)から11月8日(金)は、「上小イ〜ハ〜イイナ〜週間」です。

そして**11月8日は…「いい歯の日」**です! いい歯の日に向けて、保健委員のみなさんと一緒に、むし歯を予防し、元気で楽しい毎日を過ごせるよう、『はみがき』をこの期間中は特に頑張っていきましょう♡



はぶらしの持ち方・場所と名前



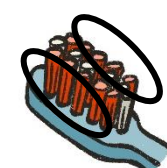
えんぴつにぎり



つまさき



かかと



わき



ていねいに歯をみがこう



前歯のうら

「つまさき」「かかと」を

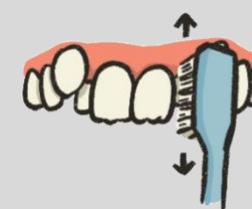
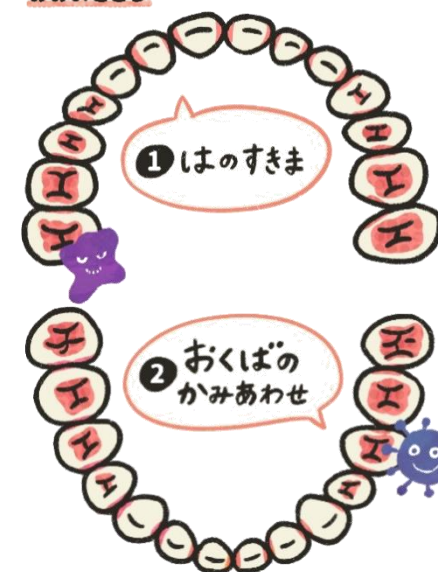
使ってみがく

※口を手でおおひましょう

歯をみがくときの力の強さは
毛先がひろがらない強さで



みがきのこし
おおいところ



①歯のすきま

「つまさき」を使って
上下に動かす



③ はと はぐきのさかいめ

③歯と歯ぐきのさかいめ
「わき」を使って
ブラシをななめにあてる

