ほけんだより

三沢小学校
令和８年度
保健室
11月２日
No.８

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。体が寒さにな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そなえて「はやね・はやおき・あさごはん」に「手あらい・うがい」を加えて『風邪に負けない強いからだ』をつくりましょう。



さわやかセブンがあります

	自分でチェックしてみよう！				健康委員にチェックしてもらおう！				
チェックポイント	前髪は目についていませんか？	朝ごはんを食べてきましたか？	うわばきはあらってありますか？	洗顔・はみがきをしてきましたか？	ハブラシ・コップはありますか？	きれいなハンカチをもっていますか？	ティッシュをもっていますか？	つめは短くしてありますか？	ハブラシの毛先は広がっていませんか？





11月10日(火)に、さわやかセブンがあります。確認項目はいつも通り上の9項目です。ご家庭でもお子さんと一緒に確認をよろしくお願いいたします。

いままで一度も全校パーフェクトになりませんでした。11月は全校パーフェクトを目指しましょう。

☆はみがきカレンダーを配布します☆

11月5日(木)～11月11日(水)まで色ぬりをして、ふり返りをしてください。11月13(金)までに担任の先生へ提出してください。

＜ 11月の歯科保健行事 ＞

１１月４日（水）・・・「いい歯の日」歯みがきカレンダー配布
※５日 ～１１日までおこないます。
ご協力お願いします。

１１月５日（木）・・・第２回歯科健診（全校児童）
朝のはみがきを忘れずにお願いします。



悪い姿勢になっていませんか？

ついついやってしまう 悪い姿勢



首 首が前に出ると頭の重みが首に集中

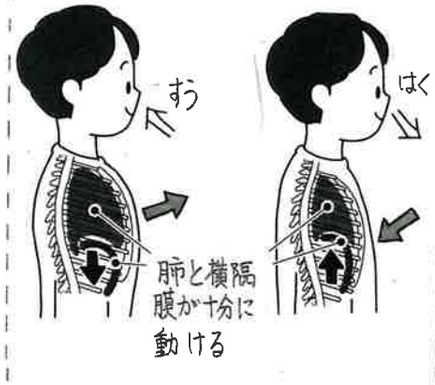
人の頭の重さは約５kg。２Lペットボトル２本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



頭を体の真上に置き、一直線にするイメージです。

背中 背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸がとじ、肺と横隔膜(呼吸の時に使う筋肉)が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



腰 骨ばんが倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨ばんが後ろに倒れ、骨ばんが後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因になります。



よくかむとこんないいことがあります！


むし歯を予防する


消化を助ける


脳が活性化する


肥満を防止する


歯ならびがよくなる