

# 11月のほけんだより

令和4年11月8日発行  
 横浜市立根岸小学校  
 校長 杉山真理子  
 養護教諭 高田久美子

11月7日に立冬を迎え、暦の上では冬を迎えました。朝と昼の気温差や乾燥、そして秋のアレルギーが始まったこともあり、せきや鼻水の症状の子どもが増えてきました。

運動会やスマイルペアデーなど大きな行事が終わりましたが、まだまだ学年での行事や、くすのき発表会などの行事が続きます。体調を崩すことなく参加できるとよいですね。

## 今月の保健目標 よい姿勢で生活しよう

本校では始業前に「立腰」の時間があります。腰骨を立てて背筋を伸ばして座る姿勢のことです。健康に過ごせる丈夫な体づくりにつながったり、物事に集中する力や持続力がつくなど良いことばかりです。お子さんに聞いてやってみてください。

いい姿勢  
は、なぜ大切?

**CHECK!!**

あなたは大丈夫?

立つときのチェック

- 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
- 横ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座る時のチェック

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

1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」

立つとき

- あごを引く
- おへそのあたりに踵く刀を入れる

座るとき

- あごを引く
- おへそのあたりに踵く刀を入れる
- 足が床についている

POINT 骨盤を立てて座る  
左右水平になるように

いいこといっぱい

- 1 **気分アップ**  
 体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。
- 2 **集中力アップ**  
 背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。
- 3 **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。スタイルアップも期待できる!?

## “調節上手さん”の 着こなしのポイントは?

point 1 下着を着る

汗を吸って肌の清潔を守ってくれる

point 2 うすいものを重ねる

空気の層ができて厚手のものを1枚着るより暖かい

1枚

たくさん

point 3 脱いだり着たりできるものを

朝と昼の気温差にも対応OK

かぜにも 感染症にも 負けない!

# 元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えてポイントを選び出そう

1 〇に入る文字は何かな?

元気のための3つのポイント

ポイント1 〇〇〇う

ポイント2 うん〇う

ポイント3 〇〇う〇う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめのポイントが出てくるよ

ポイント1 えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント2 うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

ポイント3 きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

4 つめのポイントは...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!

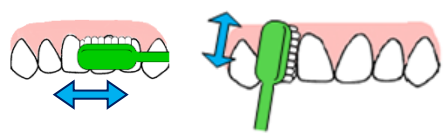
## ☆みがき方<こちょこちょみがき>

- ・やさしく、細かくみがく
- ・歯ブラシを、歯にまっすぐに当ててみがく
- ・かがみを見て、歯ならびに合わせてみがく



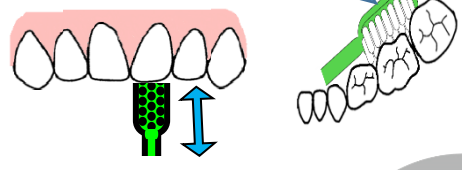
### ◎外側

- ・歯肉の近くに歯ブラシをあて、細かく 横に動かす。
- ・歯並びに合わせて歯ブラシを縦に動かしたり、角度を工夫したりする。



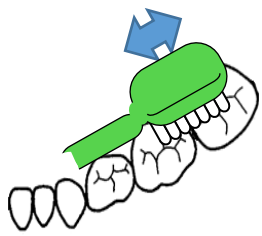
### ◎内側

- ・歯肉の近くに歯ブラシをあてる。
- ・前歯は歯ブラシをたてにあて、細かく上下に動かす。



### ◎かみ合わせ

- ・一番奥まで歯ブラシが届くよう注意する。
- ・歯ブラシの毛先が歯の溝に届くよう注意する。
- ・強く押し当てないようにする。



### ◎生えている途中の歯

- ・生えている途中で高さの低い歯に、毛先を届かせる工夫をする。

