

まなごもり 11月

令和5年11月21日
 横浜市立西が岡小学校
 校長 佐藤 裕二
 養護教諭 増田 啓子

11月は「霜月」といい、文字通り各地で霜がみられるようになる月です。朝吹く風は、ずいぶんと冷たくなってきました。9月は新型コロナウイルス、10月はインフルエンザが本校でも流行し、学級閉鎖を行ったクラスもあります。しかし、11月に入り、新型コロナウイルスは全く見られず、インフルエンザでの欠席もかなり減りました。まだ、寒さに慣れていないこの時期は、お腹のかぜや体調不良等起こしやすくなります。丁寧な手洗いうがい、睡眠や栄養をしっかりとるなどして、これからやってくる本格的な冬に備えてください。



西が岡小学校では、月に1度「すこやかタイム」を実施しています。短時間ではありますが、生活を振り返り、自分にあった目標を決めて取り組んでいます。今月は、「よい姿勢」です。授業中や給食時間の座り方を確認しました。これから冬に向かって寒い日も多くなります。縮こまって歩いていませんか？一度、姿勢をチェックしてみてください。

姿勢チェックしてみよう

かべに沿って、かかとをかべから5センチくらいはなして立つ



あごを引いて、頭をかべにつける

背中を壁につけて、おへその下に力を入れる

おしりをひきしめる

よい姿勢で過ごす
 心も元気になります！

姿勢が悪いと…??

- ①本やノートとの距離が近くなる。→目が悪くなる
- ②頬杖をつく。→かみ合わせや歯並びが悪くなる
- ③お腹が圧迫されて、食べ物の吸収や消化がうまくできなくなる。→下痢や便秘になる
- ④お腹が圧迫されて血液の流れが悪くなり、脳にまで酸素が十分にいかなくなる。→集中力がなくなる



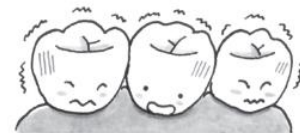
11月には、^{がっ}姿勢(1日)、^{しせい}歯(8日)、^は空気(9日)、^{くうき}皮ふ(12日)…と、^{けんこう}健康に関する
^{きねんび}記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさん
 に^{ただ}正しく^し知ってほしいという^{ねが}願いがこめられています。

11月8日はいい歯の日

ぴんき☆クイズ

使^{つか}うと歯^はが寒^{さむ}くなるもの

なんだ?



ヒント 文房具だよ

**もしも歯が
なかつたら?**

あーあ、
歯^はみがき^{めんどう}面倒だな。
歯^はなんて、なくて
いいんじゃない?

その君!
歯^はを大切^{たいせつ}にして
いないね!

ズバァン

もしも歯^はがなかつたら…
どんなことになるのか見てみよう

食^たべ物をかみ砕^{くだ}く
ことができない

あれもこれも、
食^たべられないよ…

ただ
正^{ただ}しく発音^{はつおん}できない

あー
あー

ほかにも…

だ液^{えき}をしっか
り出^だすことが
できなかつたり

元^{げん}気がないよ
うに見えたり

パワ^{ぱわ}ーが
出^でなかつたり

困^{こま}ることが
た^たくさんあるよ

どうだった? たった1本
失^{うしな}うだけでも、かみ砕^{くだ}く力は
弱^{よわ}くなってしまうんだよ

大切^{たいせつ}さがよくわかったよ。
き^かちんと歯^はみがきをして、歯^はを^{まも}るよ

えんぴつと同じ
持^もち方で

軽^{かる}い力で
小刻^{せうこく}みに動^{うご}かす

歯^はみがきのポイント…

答え ハサミ 解説...歯、寒い(は、さみい)