

ほっけんだより 11月号

令和5年11月1日
 横浜市立第7ヶ崎小学校
 校長 高橋美都子
 養護教諭 飯塚・間瀬

お子さんと一緒に読むことで、心と体を見つめ直してみてください。

気温が下がり、昼と夕方の寒暖の差が激しい季節です。冬の風邪は、吐いたり下痢を伴ったりするのが特徴です。体の乾燥予防で水分補給をこまめにするとともに、規則正しい生活習慣と手洗いうがいをしていかにしながら、体調を整えていきましょう。

体温を上げて 免疫力UP↑↑

大人も子どももみんなと一緒に冷えを克服

服装

- 首や胸を出さないデザインを選ぶ。
- マフラー、タートルネックの服で首元を温かくする。
- 腹巻や入るのかくれるスポン（股上の深いもの）を着る。
- レッグウォーマーやハイソックス、手袋で手足を温かくする。

食べ物

- 温かい食べ物、特に朝ごはんや温かい汁物を食べるのがおすすめ。
- 発酵食品や食物繊維をたっぷりとる。

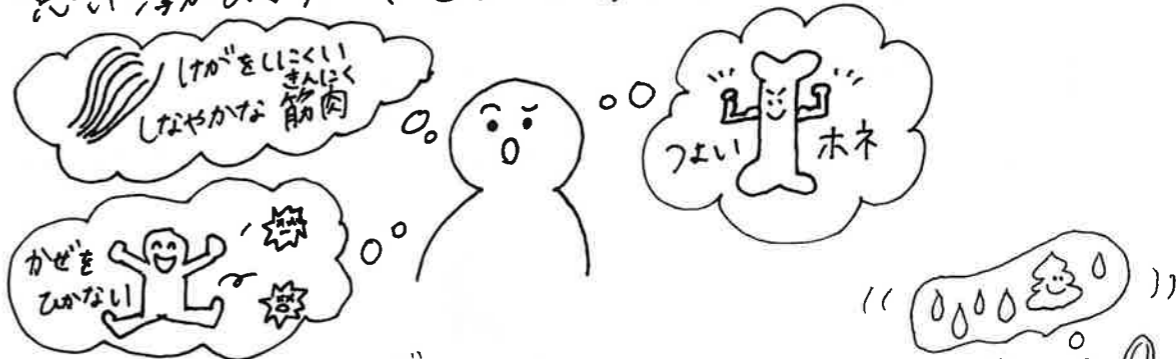
運動

- 体の熱の70%は筋肉から産生されるので、とにかく動いて筋肉量を増やそう。
- マッサージで血行をよくする。
- 階段を使うことや姿勢をよくすることも筋力アップに効果的。

11月の保健目標

じょうぶな体をつくらう!!!!

"じょうぶな体"と言われて、どのような体か? 思い浮かびますか? ぜひ、ご家庭で話し合ってみてください。



みんなのトイレ 11月10日は、いいトイレの日

きれいなトイレは?

- 1 早めに行く!**
 キリギリまでガマンしていると、服やトイレを汚す原因になることも。
- 2 位置を確認!**
 立つところ、座るところ自分で思っているよりもずれて、おしっこがとび出してしまふことも。意識して調整しよう。
- 3 ふり返る!**
 流し忘れや、ゴミを落とすしていませんか?
- 4 トイレのあとは!**
 必ず手を洗おう。このとき、どうすれば流しのまわりの床がびしょびしょにならないか、ご家庭でも習慣づくりをしてみてください。

小学校のトイレは、いつも技術員さんが、きれいに掃除してくださっています。使っているみんながほんの少し"きれいに使う"ことを心がけてくれると、みんなの気持ちいいにつながります。

11月8日は、歯の日

自分では気づかないうちに、「かみ合わせ」や「歯ならび」に悪い影響をおよぼしていることがあるかもしれません。成長期の子どもは、少々の力でも続けて負担がかかることで、歯の位置が重さ、歯ならびがかわります。まずは、自分に悪いくせがないか、調べてみましょう。

- ねんせいになっている
- 足を組んで座る
- 指しゃぶり



- まおづえをつく
- うつぶせで寝る
- つめかみ



- 寝転んでテレビや本を読む
- かみぐせがある (右ばかり / 左ばかり) など...
- 下くちびるをかむ
- 下くちびるをすう

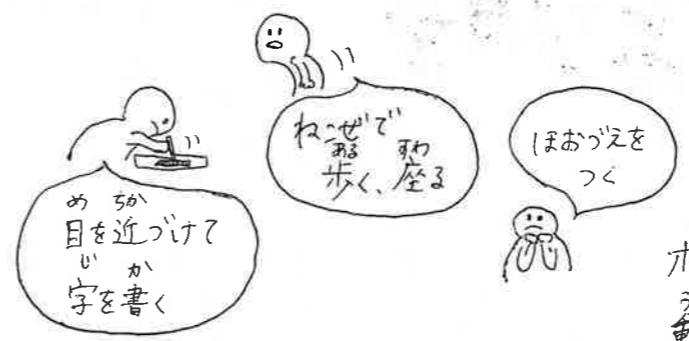


- かばんをいつも同じ肩にかける
- 歯の生え変わりか、盛んな小学生期。乳歯が抜けて永久歯が生えるとき、歯全体がしっかり石灰化するまで2~3年かかります。



歯ならびが固定されるまで、実は何年もかかるため、よい姿勢ですることや、歯ならびに影響しにくいくせをへらせるよう心がけましょう。

体をほくしてみよう!! ストレッチ Let's



姿勢がくずれやすいな... と思ったら、まずは簡単なストレッチに取り組んでみましょう。ポイントは、肩甲骨と股関節を動かすことです。

- ① 頭のうしろで両手を組む。(肩甲骨がくっつくよう意識)
 - ② 顔の前で肘をとじる。(肩甲骨がはなれるよう意識)
- 深呼吸をします。息を吸うときに①肩甲骨をとじて、吐きながら②ひろく。



- ③ 両手をまっすぐ上にあげる。つま先立ちをして肩甲骨をおしあげるイメージ。(息を吸う)
- ④ 両手を左右に広げながら、股関節から上半身を前に倒す。(息を吐き出す)

①から④までをゆっくりいねいに呼吸しながら、5回くり返しましょう。たった3分あればできます。一日のどのタイミングで行うと、スッキリ気分もよくなるか、家族みんなでも試してみてください。