

とほけんだより 11月

令和4年11月1日
横浜市立舞岡小学校
校長 田中秋人
養護教諭 鎌田優季菜

10月に行われた運動会は、一人ひとりの頑張りが発揮された素晴らしいものになりましたね。
12月にはマイコンサートがあります。行事が続いて忙しくなると、体と心が疲れてしまうこともあります。そんな時こそ「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムを意識しましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

しせい せいかつ
よい姿勢で生活しよう。



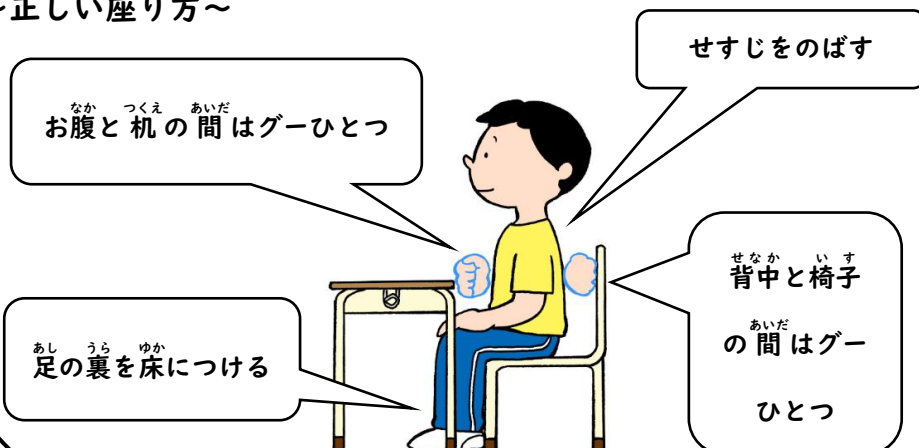
すわ かた
あなたの座り方はだいじょうぶ？

授業中の教室をのぞいてみると、姿勢の悪い座り方をしている人が時々います。実はこのまま良くない姿勢をずっと続けていると、体の痛みやゆがみにつながってしまうこともあります。自分の普段の姿勢について振り返り、見直してみましょう。

しせい わる すわ かた
～姿勢の悪い座り方～

あしく 足を組んでいる	ほおづえ 頬杖をついている	せもたれにもたれる	つくえ かお きょり ちか 机と顔の距離が近い
からだ さゆう 体の左右のバランス が悪くなる…	せぼね ま 背骨が曲がってしま って苦しそう…	こし ふたん 腰に負担がかかって しまっている…	しりよく わる 視力が悪くなってし まう…

ただ すわ かた
～正しい座り方～



よ しせい
★良い姿勢でいると…

いいことがたくさん！

- ・内臓や神経がしっかり働く
- ・やる気が出る
- ・気持ち落ち着く
- ・勉強に集中できる



みなさんは「8020運動」を知っていますか。「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、十分に自分の歯で食べ物を食べることができると言われています。歯は一度しか生え変わりません。自分の歯で食事をする楽しみをずっと味わうために、小学生のうちから歯を大切にしましょう。

いい歯のために…

みがきのこしに注意



△歯と歯のあいだ



△おく歯のかみあわせ



△歯と歯肉のさかいめ



△歯と歯がかさなったところ

これらは、歯をみがくときに“みがきのこし”になりやすい部分です。つまり、プラーク（歯垢）がたまって、むし歯・歯周病になりやすいところとも言えるでしょう。歯みがきをするときはとくにこれらの場所に気をつけて、かがみを見ながら時間をかけ、ていねいにみがいてくださいね！

いい歯にしよう！
歯みがきミニ Q&A

Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく

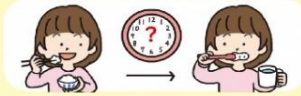


Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

- A: こきざみに動かす
- B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…？

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…？

- A: なおせる
- B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

- A: 1か月に1度くらい
- B: 3か月に1度くらい



〔こたえ：Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A〕

11月10日（木）には歯科検診（全学年）があります。今の歯と口の中の様子をみてもらいましょう。朝の歯みがきを忘れずにしてきてくださいね。

マナーを守っていいトイレ

みなさんはトイレをきれいに使えていますか？トイレに入ったときに汚れていたり、流されていないかったりしたらどんな気持ちになりますか？きっといい気持ちではないと思います。

学校のトイレはみんなのトイレです。次に使う人の気持ちを考えられるといいですね。

トイレからの
お願い

- 男子用トイレは一步前を出て使う。
- 汚したらトイレトペーパーでふく。
- 流し忘れがないか確認する。
- トイレを出るときにトイレトペーパーなどが落ちていないか確認する。

