ほけんだより

11月

令和８年１１月
河和小学校
ほけんしつ

✿おうちのひとといっしょによみましょう✿

気温の低い日が多くなり、発熱や風邪症状で欠席する人が増えています。保健室に「頭痛」や「のどの痛み」「鼻水」などの風邪症状を訴えて来室する人がいます。この時季は、寒暖差で体も疲れやすくなります。肌着を着たり、上着を持ってきたりして、各自で調節できるようにしましょう。体調が悪いときには無理をせず、早めに休養しましょう。



１１月８日は「いい歯の日」です！

８０２０（ハチマルニイマル）運動といって、「８０歳になっても２０本以上自分の歯を保とう」という目標があります。毎日の歯磨きや、定期的な歯科検診を大切にして、健康な歯を守りましょう。

歯がなくなるとどうなるの？



永久歯は一度なくなってしまうと、二度と生えてきません。毎日歯みがきをして、おじいちゃん・おばあちゃんになっても歯を残せるようにしましょう。



11月の保健目標「姿勢を正しくしよう」

１１月1日は「いい姿勢の日」です。数字の「１」が背筋を伸ばした姿を表していることからできた日です。みなさんの授業中の様子を見ていると、姿勢がくずれている人を見かけることがあります。頭は体重の約１０％の重さがあります。体重が３０kgの人は3kgそれだけ重い物を首の骨などで支えているため、背中を丸めた前屈みの姿勢でいると、首の骨に大変な負担がかかります。「自分は猫背気味だな」と思う人は、座っているときや立っているときの自分の姿勢を意識してみましょう。また、正しく椅子に座らないことは、けがにもつながり危険です。正しく椅子に座れているか一度振り返ってみましょう。

姿勢を確認しよう！

後頭部　肩甲骨　お尻　かかと　を

壁につけて立ってみよう



腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。

座っているときも　よい姿勢

よい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。
そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中姿勢を意識しましょう。

