

とほけんだより11月

令和4年11月8日

岡崎小学校 保健室



ずいぶん風が冷たくなってきましたね。しかし、体を動かすと体温が上がり、暑く感じるかもしれません。羽織ものなどの脱ぎ着できる服装で、体温調節をしましょう。また、体を守る力である“免疫力”を高めるために、規則正しい生活を送り、病気にかかりにくい体を作りましょう。
手洗い・うがいも続けてくださいね！

正しい姿勢が体と心にもたらず、3つの“いいこと”



みなさんは学校やお家で勉強しているときに、「背筋をピンとしましょう！」と言われたことはありませんか？実は、正しい姿勢は体や心に大きく影響しています。どんないいことがあるかを知って、今日から自分の姿勢を見直しましょう。

① 集中力が上がる

正しい姿勢でいると、体の血流が良くなり、脳の活動が活発になります。また、血流が良くなることで体が疲れにくくなるため、集中力が続くことにもつながります。

② イライラしにくい

正しい姿勢で深い呼吸ができると、体も心もリラックス状態になります。反対に、悪い姿勢で背骨がゆがんでしまうと、落ち着きがなくなったり、寝付きにくい・頭痛などの原因になります。

③ 運動能力が良くなる

姿勢がいいと活動するために効率のいい関節の動きがしやすくなり、瞬発力や持続力の能力が上がります。また、姿勢がよくバランスのとれた体の方が、運動のパフォーマンスも上がります。

自分の姿勢を確認しよう



11月の保健行事

11月10日(木)：^{せきちゆうそく} ^{けんしん} 背柱側わん検診
(5年生)

※詳細についてはおたよりにてお知らせします。

《保護者様へ》

例年11月に実施していましたが、『秋の歯科健康診断』ですが、新型コロナウイルス感染症の流行状況を考慮し、今年度は実施しないこととなりました。ご了承の程よろしくお願ひします。

時間が決まっていた「おやつ」

午後3時頃に食べるお菓子を「おやつ」と言います。これは江戸時代、今の午後2時～4時にあたる「やつどき」に大人が食べていた軽い食事がもとになっています。やつどきの時間が決まっていたように、おやつは時間を決めて食べることが大切。口の中に糖質（ミュータンス菌が酸をつくるもと）がある時間が長くと、ミュータンス菌は酸で歯を溶かし続け、むし歯をつくります。時間を決めておやつを食べたら、歯みがきも忘れずに！

みんなが使うから！

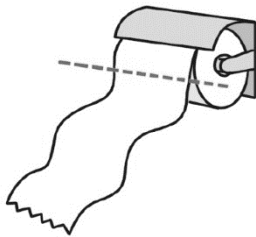
まも 守ろう、トイレのマナー

つか 使うときは…



ていねいに使う

かみ ひつよう ぶん 紙は必要な分だけとる



よごしたら自分できれいに

「だれかがするだろう」ではなく、一人ひとりが行動することできれいなトイレをずっとつかうことができます。

つか あと 使った後は…

つぎ つか ひと きも 次に使う人が気持ちよく使えるように、トイレを出る前にしっかりと確認しましょう。



かならずみずなが水を流す

かみ 紙がなくなったらほじゅう



スリッパはぬいだらそろえる

