

ほけんだより 11月

令和4年11月15日
日立木幼稚園・小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
しせい ただ
姿勢を正しくしよう

あさゆう ひ こ きび きおんさ くうき
朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。気温差があり、空気
かんそう かぜ ひ きせつ ところからだ げんき
も乾燥するので、風邪を引きやすい季節です。心も体も元気に
す てんき あ いるい ちょうせい てあら
過ごせるよう、天気に合わせて衣類で調整したり、手洗い、
かんき たいちようかんり つと
換気をしたりするなどして、体調管理に努めましょう。



どんな姿勢がいいのだろう？

みなさんはどんな姿勢で授業を受けていますか？よい姿勢をしていると、集中力を高めたり、視力低下を予防したりすることができます。この機会に、自分の姿勢を見直して、いつも正しい姿勢で過ごすようにしましょう。

こんな姿勢になっていないかな？

せなか まるめ いると ぐび
背中を丸めていると首
やかたの筋肉に負担が
かかります。また、目
をノートに近づけて見
ていると、視力の低下
にもつながります。



せなか まる
背中が丸くなって、
ぐび まえ て
首が前に出ている！

ほおづえをつくと、
て にかかると 頭の重み
を歯が受けることにな
るので、歯並びが悪
くなります。



ほおづえをついて、
かお ささ
顔を支えている！

つくえ よこむ
机に横向きでねるような
姿勢でいると、視力が低
下し、歯並びも悪くな
ることがあります。



つくえ かお
机に顔を付けて、
よこ か
横から書いている！

いすの背もたれにかた
や頭をつけ、足をのばし
てだらんとした姿勢で
いると、首やかた、こし
に負担がかかります。



あし
足をのばして
いすに深く座っていない！

おも つた あ とも しせい かくにん あ
思いを伝え合おう ~友だちと姿勢を確認し合おう！~

姿勢をよくするポイント

- ① 頭の上からピッと引っ張られているような気持ちで背筋を伸ばしましょう。
- ② 両足の裏をしっかりと床につけます。
- ③ 机とおなか、椅子の背もたれと背中とはこぶし1個分あけましょう。
- ④ ノートに書くときは、机と目を30センチ以上離しましょう。



後期の委員会活動がスタートしました！



後期の健康委員会メンバーです。
給食がある日は毎日、献立の紹介とその日の給食に使われている食材についてのお話を放送したり石けんの補充をしたり、トイレパトロールをしたりします。
これからの季節は、空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時期です。感染症が広がらないよう一生懸命活動します！よろしくお願いいたします！

おうちの方へ

11月8日(火) 歯科検診でむし歯が見つかった後、治療完了証が提出されていない児童に「むし歯治療のお勧め(第3次)」を配付しました。疾病にかかった時に病院で治療を受けることや定期検診を受けることは、健康な口腔状態を保持するだけでなく、子どもたちの自身の健康を維持しようとする力を身に付けることにも繋がります。むし歯がない児童とすでに処置完了済みの児童には「いい歯の日」に合わせ、歯科受診していただければと思います。よろしくお願いいたします。