

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。



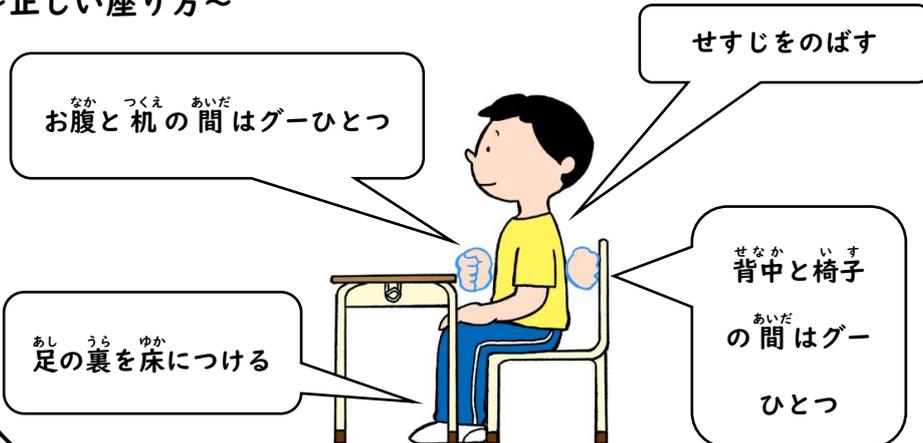
すわ かた
あなたの座り方はだいじょうぶ？

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



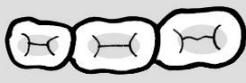
みなさんは「8020運動」を知っていますか。「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、十分に自分の歯で食べ物を食べることができると言われていています。歯は一度しか生え変わりません。自分の歯で食事をする楽しみをずっと味わうために、小学生のうちから歯を大切にしましょう。

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! **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

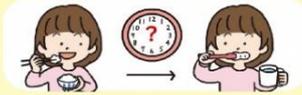


Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- 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?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。



○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。

