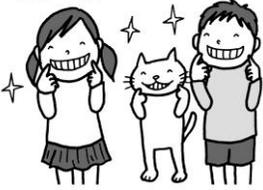


ほげんだより11月

一宮市立
浅井南小学校
11月号 保健室

霜月、神楽月は11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたことが分かります。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯です。みなさんは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？

11月8日 笑顔



むし歯になりやすい人チェック!

あてはまる人は注意が必要です

- おやつが大好き 清涼飲料水が大好き 歯みがきはきれい 何回もかむのは面倒



甘い物の食べすぎ注意



喉がかわいたら水かお茶



食事の後きちんとみがく



ひと口30回かもう

保護者の方へお願い

●緊急連絡先の変更について

感染症の流行が心配される季節になりました。急な発熱などで、保護者の方に連絡をしなければならないことが多くなります。緊急連絡先に変更があった場合は、早めにお知らせください。

●歯科治療はお済みでしょうか？

受診の確認ができていないお子さんに、再度受診のすすめを出させていただきました。乳歯のむし歯や要注意乳歯も放置せず、早めに受診をお願いします。



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

どんな姿勢で勉強していますか？

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。



ほおづえをつくると、手にかかる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。



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。



いすの背もたれにかけた頭をつけ、足をのぼ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。



足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。



背すじをのぼし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしている、かたやこし、目に負担がかかりません。

よい姿勢

