

令和6年11月  
一宮市立西成小学校  
保健室

# ほげんだより 11月号

ずいぶん、日がくれるのが早くなってきましたね。  
長い秋の夜、のんびりと過ごすのもよいですが、寒い冬に向けて、少しずつ“習慣づくり”をしていきましょう。

① **手洗い・うがいの習慣**  
インフルエンザやノロウイルスなど感染症予防のために、しっかり手洗い・うがいの習慣を身につけましょう。

② **運動の習慣**  
食べすぎ＆運動不足になりがちなこの時期。日常生活に運動を取り入れましょう。

③ **睡眠の習慣**  
夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を作り、規則正しい生活習慣を続けていきましょう。

「寒い」それ自体がストレスに、...。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大切です！



11月の保健目標

## 姿勢を正しくしよう

こんな姿勢で生活していませんか？

わるい 悪い姿勢

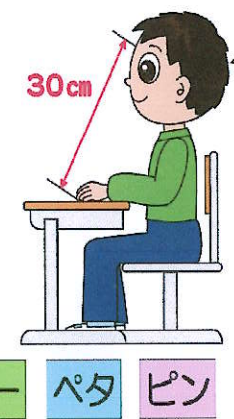


## よい姿勢で座ろう！

よい姿勢とは、...

目は、ノートや画面から **30cm** はなす。

いすに深く座る。



体とつくえの間は、**グー**1つ。

足のうらは、ゆかに **ペタ**。

背筋は **ピン**。

グー ペタ ピン

### わるいしせいを続けると、こんなえいきょうが...

- せぼねが、ゆがむ。
- かた、頭、こしがいたくなる。
- 胃腸がおされて、胃腸のはたらきがわるくなる。
- つかれやすく、集中できなくなる。
- 目がわるくなる。
- ほおづえで、あごがゆがんだり、歯ならびがわるくなったりする。

## ～木を使って歯みがき？～

昔の人は、どのように歯をみがいていたと思いますか？江戸時代の人たちは、柳や黒文字などの木の枝の端を煮たり、たたいたりして細かくしたもので歯をみがいていました。現在ではさまざまな大きさや形のものがあり、使いやすくなっている歯ブラシ。昔も今も変わらず、歯みがきの大切さは変わりません。ものを食べた後は、歯みがきを忘れずにしましょう！

また、11月8日は、「いい(11)歯(8)の日」です。歯の健康チェックには、手鏡を使うのがおすすめです。口の中全体をよーく見て、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか、しっかりチェックしましょう。

