

ほけんだより 11月

令和7年11月4日
一宮市立大和西小学校

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう



かがみ 鏡を見て、時々
たしかめてま
しょう!

よくじ 食事のあとは、歯
をみがきましょ
う。ねる前は、特
にていねいにみが
きましょう!



できているかな?

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなつて口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる 軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



いえ ひと
家の人に、し
あげみがきや
かくにん
確認をしてもら
うのもいい
ですね。

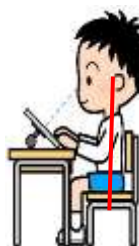
1か所を、20回くらいコチョコチョみがこう!

自分の姿勢を確認してみましょう

勉強をするとき、テレビを見たりゲームをしたりするときの
みなさんの姿勢はどんなようすですか?



- ◆姿勢が悪いと・・・
- 背骨が曲がる
 - 肺や内臓が圧迫されて働きの悪くなる
 - 視力が低下する など



よいすわり姿勢

- 耳のあな
 - 肩
 - 腰
- 3か所が一直線になるようにする