

ほけんだより

平成23年11月9日 広島市立安北小学校 保健室 No. 8

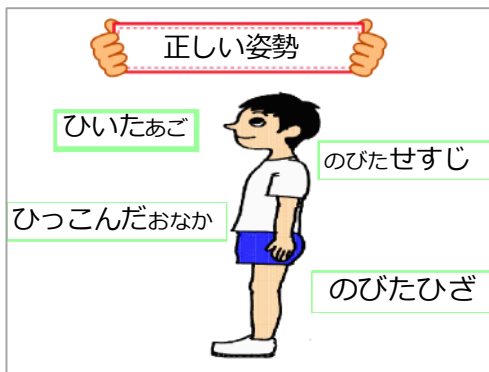
秋が深まり、朝・晩の冷え込みがきびしくなりました。かぜをひかないよう、体調をしっかりと整えましょうね。
 休憩時間や体育の時などは外でしっかり体を動かして、寒さに負けない、じょうぶな体にしましょう。



11月の保健目標 姿勢を正しくしよう



だんだんと寒くなってきました。背中をまるめて生活していませんか？姿勢がわるいと体調をくずしやすくなります。寒さに負けずピンと背筋をのばしてすごしましょう。



正しい姿勢を知ろう

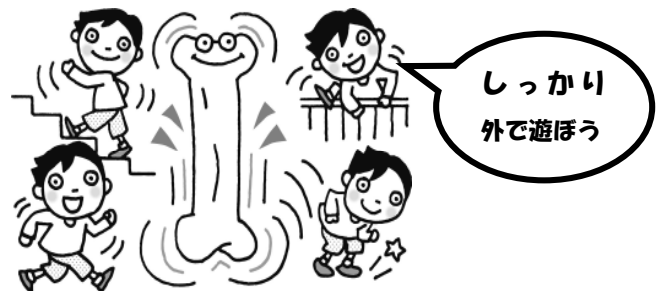


正しい姿勢ができているかな？姿勢は自分ではわかりづらいので、まわりの人に見てもらい確認してみましょう。

正しい姿勢をたもつには？

正しい姿勢をたもつのに必要なもの。
 それは、体を支えている骨と筋肉です。
 しっかり体を動かすと骨や筋肉は強くなります。骨と筋肉が強くなると姿勢を保つことができます。しっかり外で遊んだり、運動をして体を動かしましょう。

○運動をして骨と筋肉をきたえよう！



○なんでもよく食べて骨と筋肉に栄養をとどけよう！



歯っぴー月間がはじまります

☆1日3回、ていねいに歯をみがこう☆



11月の歯っぴー月間の取り組みです。保護者のみなさま、ご協力よろしくお願いします。

① 歯みがきカレンダー 11月1日(火)～30日(水) 12月1日(木)にもってきましょう。

- ② 歯のそめだし
- | | |
|--------|------|
| 14日(月) | 1・2年 |
| 15日(火) | 3・4年 |
| 16日(水) | 5・6年 |
| 18日(金) | ひまわり |



そめだしの日に自分でもってくるもの

・歯ブラシ

・コップ

・よこれてもいいタオル せんたくばさみ
(首元にかけておくものです)

・てかがみ

(口の中を見るために使います)

・あかえんぴつ



歯にちょっといい話

～口を大きくあけてみがこう～

- 「おく歯まで歯ブラシがとどいているかな」
- 「歯と歯の間はここだな」など、みがきのこしやすいところは口を大きくあけて、たしかめながらみがくといいですね。
- 歯と歯ぐきの間もしっかりみがきましょう。
「歯周病の予防」にとっても大切なことです。

～お家の方へ～

そめだしを終えてから、どこが赤くなったかを記録した用紙を持ち帰りますので、お子さまと一緒にみがきかたをふりかえってみてください。



10月の保健室

ほけんしつのような

10月は、9月に比べて教室・ろう下かいだんのケガが増えてしまいました。寒くなり校内で過ごすことが多くなります。校内での過ごし方を考えてみましょう。

けがをした人 211人

(この20日間にけがをして保健室で手当てをうけた人数)

きょうしつ 7人 (1人増える)

ろうか
かいだん 7人 (3人増える)

どうろ 1人 (2人減る)

※この場所の結果は、不注意によるけがの人数です。

11月の保健朝会

5年2組 保健給食委員会

「階段で気をつけるケガ」

について、発表してくれました。



階段は
とても危険!

階段で飛び降りたり、走って登り降りたりするのは、大けがをする原因になるということがよくわかりましたね!

みんながけがをしないように意識していくことがけがを防いで、楽しい学校生活を送ることができます。気をつけましょう!