

けんこうひろば



南小学校ほけんだより
令和6年11月7日発行

11月の保健目標 正しい姿勢で生活しよう。

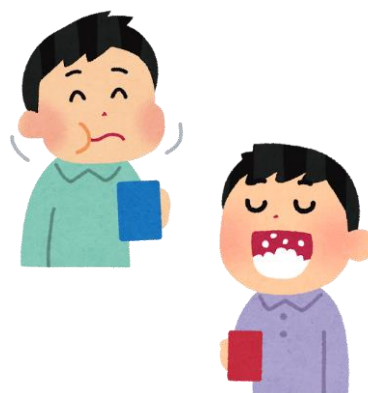
朝晩冷え込む日が増えてきました。未だに茨城県内はマイコプラズマ感染症、手足口病が流行中です。本校は現在落ち着いていますが、まだまだ油断はできませんので、引き続き、手洗い・うがい、手指消毒、マスク着用といった感染症対策にご協力お願いいたします。

水筒ついて、11月からは中身を緑茶にいただき、お茶うがいの実施にご協力をお願いします。お茶に含まれる「カテキン」には抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用があります。ウイルスは鼻や喉に入り込んで症状を引き起こすので、お茶でうがいをするとう�효的にウイルスの増殖を抑えてくれます。



効果的なお茶うがいのやり方

- ①少量のお茶を口に含み、口の中を軽くゆすぎ吐き出す。
- ②喉の奥までお茶を入れるようにして、10～20秒間ガラガラうがいをする。



こまめにお茶うがいをして、みんなで感染症を予防しましょう！

正しい姿勢を心がけよう

お子さんが家で宿題をする時や食事の時など、どんな姿勢をしているでしょうか？頬杖をついていたり、背中が丸まったりしていませんか。悪い姿勢が続くと、顎の発達も悪くなるので歯並びやかみ合わせにも影響します。

それ以外にも、内臓を圧迫して機能を低下させたり、肩や腰など体の様々な場所が痛んだりすることもあります。最初は姿勢のキープに疲れてしまうかもしれませんが、正しい姿勢を保つように心がけてみてください。

たて書きの文字が書きやすいしせいを心がけよう！

- すわっているときの基本しせいは、たて書きの文字が書きやすいしせいです。

ねこぜになっていたり、体が左右どちらかに傾いていると、たて書きの文字がまっすぐ書けません。

基本しせいのつくりかたは立っているときと同じ。



たくさん歩こう！

- 歩くとき腹筋と背筋が同時にきたえられます。



深呼吸をしよう！

- 胸いっぱい息を吸い込めば、背すじがのびて「身長通りのしせい」になります。



11月8日は「いい歯の日」！

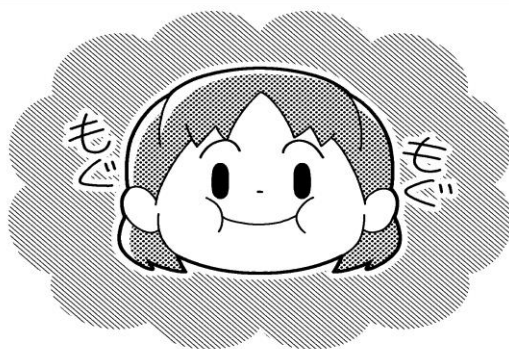
コロナ禍でマスクを着用する期間が長かったことで、大声を出したり、表情筋を動かしたりする機会が減っていることから、歯科検診で口を大きく開けることが困難な児童が増えていると、学校歯科医の先生からのご指摘がありました。

歯と口の健康を保つために、よく噛んで食べることを意識した食事や口元の筋肉を鍛える体操に、ご家族で取り組んでみませんか。

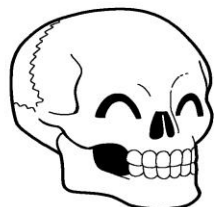
よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



えきで
だ液がたくさん出て、
むし歯を予防する



のう はたら かつぽつ
脳の働きが活発になる



ほね きんにく
あごの骨や筋肉が
じょうぶになる



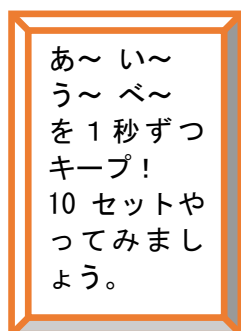
しょう か はたら だす ふせ
消化をよくし、胃腸の
働きを助ける



まんぷく
すぐに満腹になり、
食べ過ぎを防ぐ

© 少年写真新聞社 2021

口元の筋肉を鍛える「あいうべ体操」



あ～ い～
う～ べ～
を1秒ずつ
キープ！
10 セットや
ってみましょ
う。

あ～



い～



う～



べ～



「歯科検診受診報告書」について

今年の歯科検診結果のお知らせで、「治療や診断が必要である」に○が付いた児童は81人でした。その内、受診報告書を提出してくださったのは、42人です。治療、診断を受けたがまだ受診報告書を提出していないご家庭は、提出をお願いします。受診が済んでいないご家庭には、冬休み前に再度お手紙を配付させていただきます。

むし歯はケガや風邪と違い、自然治癒することはありません。放っておけばどんどん進行します。歯は、一生使う大事なものです。早い段階での治療をお願いいたします。

