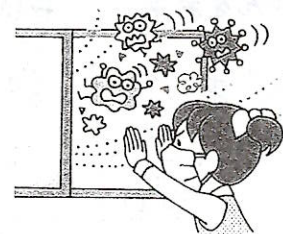


ほけんだより 11月

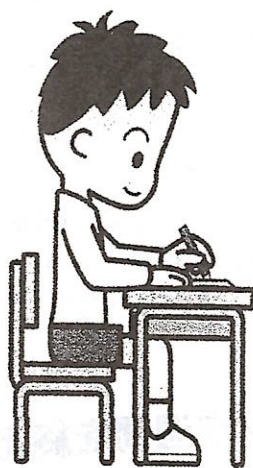
稲越小学校
保健室

朝夕の寒さがきびしくなると、もみじは赤くなります。季節が秋から冬へと進むサインのようですね。11月の保健目標は「外で元気にあそぼう」です。動きやすく、脱ぎ着のしやすい服装で登校しましょう。感染症予防には、睡眠や栄養をしっかりとって、免疫力をアップさせることも大切です。今まで以上に、手洗い・うがい・マスク・換気も忘れずに、本格的な冬にそなえましょう。



正しい姿勢

ときどき思い出して、
ピンツとね



良い姿勢でイスに座るには

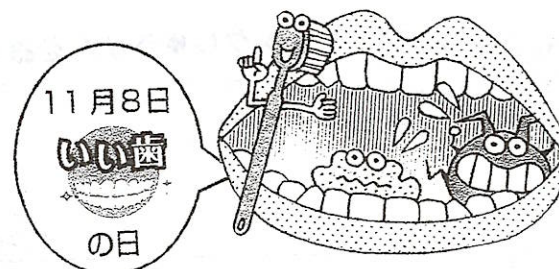
- 背筋をのばして、イスに深く座る。
- 背もたれに寄りかからない。
- 両足の裏全体を床につける。
- えんぴつを正しく持つ。



まずは、自分の状態に気づいて直すことから始めましょう。

良い姿勢で過ごすと、こんなに良いことがあります。

- ☆からだ曲がったり、猫背になりにくくなる⇒見た目がきれいになれる
- ☆内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める⇒内臓や脳がよくなる
- ☆教科書やノートとほどよい距離が保てる⇒視力の低下を防ぐ



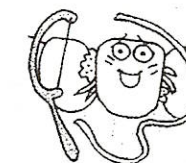
歯みがきは歯や口の中をきれいにしておいてむし歯を防ぐだけでなく、インフルエンザ対策にも有効だそうです。



～いつもの歯みがきや歯のための生活習慣を見直してみよう～

歯みがき

- 歯ブラシは小さめ
- 歯みがきはちょっぴり
- えんぴつ持ちで、力を入れ過ぎず
- ちょちょこ細かく動かして
- 食べたらみがく
- 特に夜はていねいに
- 鏡を見ながら順番に
- 歯ぐきのチェックも忘れずに
- むし歯がなくても歯医者さんで検診を



よくかむ

- 一口30回意識してかんでみよう
- 早食い・流し込みはNG、一口を少なめに
- よくかむと良いこといっぱい
 - ・学習力・集中力・運動能力アップ
 - ・むし歯や病気の予防
 - ・消化吸収をよくする
 - ・肥満予防
 - ・表情豊かに



食習慣 (しょくしゅうかん)

- おやつは時間と量を決めて
- 歯ごたえのある物も食べよう
- 甘い飲み物にも要注意



10月の生活リズムチェックにしっかり取り組み、みんな元気に学校生活を送っていますね。裏に一部ですが、みんなの感想とおうちの方からの一言をのせました。歯科検診の結果、「歯医者さんでみてもらいましょう」をもらった人は早めに歯医者さんへ行きましょう！

せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《じぶんのふりかえり、これからがんばりたいこと》
ゲームの時間をちゃんとすくなくした。
《おうちの時から》
まい日、はやねはやねとし、ごはんもよくたべ、げんきにすごしていますね。
また、これからもむしほせろでいられるよう、はみがきをつづけよう！
日曜日の日は、これからのぞきみんなどおさん歩を楽しんでながら、1年生じょうぶにしようね！
1年生

せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《じぶんのふりかえり、これからがんばりたいこと》
早寝早おきを心がける。
《おうちの時から》
手あらい、はみがきをみして、
よく下、よくあそぶね。
早寝、早おき、いっしょにたいせつにしよう！
2年生

せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《じぶんのふりかえり、これからがんばりたいこと》
ゲームのじかんをまもる。
《おうちの時から》
いっしょけんめいがんばらね！これからチェックがなくて、つづけられるように、いっしょにがんばろう！
2年生

せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《じぶんのふりかえり、これからがんばりたいこと》
いつもテレビを見すぎでしまっているのをほかのことに遊びに行き、帰って来てからいつも宿題をやっています。なのでゲームをやる時間がへります。
《おうちの時から》
外に遊びに行っている日はゲームの時間は少ないです。はみがきはちゃんとやりますが宿題を終わらなくてやる癖は、あつてくからもういいなと思います。この飯も好き嫌いが減りましたのでおはじょうすし早く食べたいです。ほるといいなあと思つてます。
3年生

せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《じぶんのふりかえり、これからがんばりたいこと》
きょうしゅくをばんびのこさないようにがんばる。
《おうちの時から》
1年生のときにくらぶと、きょうしゅくをがんばってたんでいるみたいでうれしいです。せいかつリズムチェックしゅうかんが"おわって"も、がんばってね。たくさんがんばって、たくさんおめでとう！
1年生

せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《じぶんのふりかえり、これからがんばりたいこと》
きょうしゅくをのこさないようにがんばる。
《おうちの時から》
きょうしゅくのおとのハミがきをかえはってね！
ほかは、とてもよくできていて、えらかったね！！
2年生

せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《じぶんのふりかえり、これからがんばりたいこと》
まいにちははやねはやおきでできました。きょうしゅくをがんばってたべます。
《おうちの時から》
まいにち、きまったじかんに、じぶんでおきることができました。きょうしゅくは、すきらいしないで、もりもりたべて、おてんきのいいひは、そとでけんきにあげよう。
2年生

せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《じぶんのふりかえり、これからがんばりたいこと》
朝ごはんはしっかりと食べたけど、食をのべてしまった目がくりまいた。なのでこれからはきょうしゅくのこさないで食べたいです。
《おうちの時から》
早寝早起きや、手洗いはしっかりとできていました。ゲームの時間を少しへらして、外遊びをもっとたくさんしてほしいです。
3年生

生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》
銅メダルコースから次は金メダルコースを目指したいです。
《おうちの時から》
そだね、テレビを見過ぎたから少しひかえようね。早寝早起きはこれからも続けようね。いっしょに食べて寝て、ずっと元気でいよう！！
4年生

生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》
たまに少しおぼろしくして生活リズムが崩れてしまったり、いつもみたくいから生活リズムをこらえて生活していきたいです。
《おうちの時から》
寝るの"おそい"ときは、早おきできないことが多いです。早くねて、朝はゆっくりごはんを食べ、元気に1日をすごしてもらいたいな。がんばれ！
4年生

生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》
朝食は、全部ぬれたけど、早寝早起きと、朝食の後の歯みがきと、外で元気に遊ぶことができたので、今度はがんばりたい。
《おうちの時から》
高学年になり、部活、勉強、習字と忙しい日の中、休みの日は朝食を毎日こころよく食べたのは良かったです。忙しい中でも時間の使い方を考えて少しでも外で体を動かしてリフレッシュできるといいね。少しでも早く寝られるように、これからがんばろうね。
5年生

生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》
朝食をもりもり食べたので、朝もうちうち早くおきたいです。
《おうちの時から》
朝の早起きはとほ苦手でね。心がける事で、目標のえ良くつるの、ぜひ頑張り続け！頑張る最後の朝食。残り数ヶ月間、もりもり食べて、美味い思い出を作らね！
6年生

生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》
できるだけゲームの時間を少なめにしたいと思っています。これからも、きょうしゅくをもりもりたべたいと思います。
《おうちの時から》
生活リズムチェック前から自分で計画を立てて勉強に取り組んだり早寝早起きに努力しています。これからもリズムをくずさないように風邪に気を付けて元気に学校に行ってください。
4年生

生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》
歯が少しはなれやすくなったけど、歯はもりもり食べられるようになり、また歯がはなれやすくなったので、歯みがきをきをつけてみよう。
《おうちの時から》
早寝早起きが完璧でしたね！！ととても頑張っています。歯の量も増え、気持ちいい食べ、バリエーションも増え、自分から出来る様にしたいです。これからも頑張ります！！
4年生

生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》
夜、10時前にはぬれた汗だったので10時前には、次からぬれるようにしたい。たまに、歯みがきをわすれちゃって、歯が痛くなるようにしたい。給食はもりもり食べたからよかった。
《おうちの時から》
早寝早起きもバッチリです！！歯、大事です。大人の歯もたくさんあるの、歯みがきもきをつけてね。食事は、よく食べてね。食が自分、体も、は、重たそう！！
5年生

生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》
1日のテレビの時間をきめて見たいです。銀メダルコースを目指したいです。
《おうちの時から》
テレビの時間が多いのと、就寝時間が少し遅いの、気がなる所まで、その他は出来ていると思います。今後は自分で決めた時間を確認しながらやしてほしいと思います。
6年生