

# ほけんだまり 11月

市川市立大柏小学校 保健室 令和6年11月号



## ようやく過ごしやすい季節になりました…

11月に入り、過ごしやすい季節になりました。子供たちも休み時間に外でたくさん遊び、汗をかいて教室に戻っていく様子がみられます。汗拭きタオルやハンカチを持たせてください。また、下着を着ていない児童もみられます。風邪予防には衣服での調節も重要です。

### 姿勢を正しくしよう！(11月 保健目標)

みなさんは、正しい姿勢でいすに座っていますか？座り方を見直すだけでこんなに良いことがたくさんあります。

- ◇骨や筋肉が強くなる（脊柱側弯症の防止）
- ◇集中力が長く続く（勉強や作業効率アップ）
- ◇前向きな気持ちになり、元気が出る！



正しい姿勢で  
集中力アップ

### でも、こんな人はいませんか？



背中を丸めて、長い時間ゲームなどをしていると、首にも負担がかかります。



机に顔を近づけて本や教科書を読む。文字を書く。おなかが圧迫されて体調が悪くなる原因になります。

足を組んで座る。習慣になると背骨や腰がゆがみ、体のバランスがわるくなります。

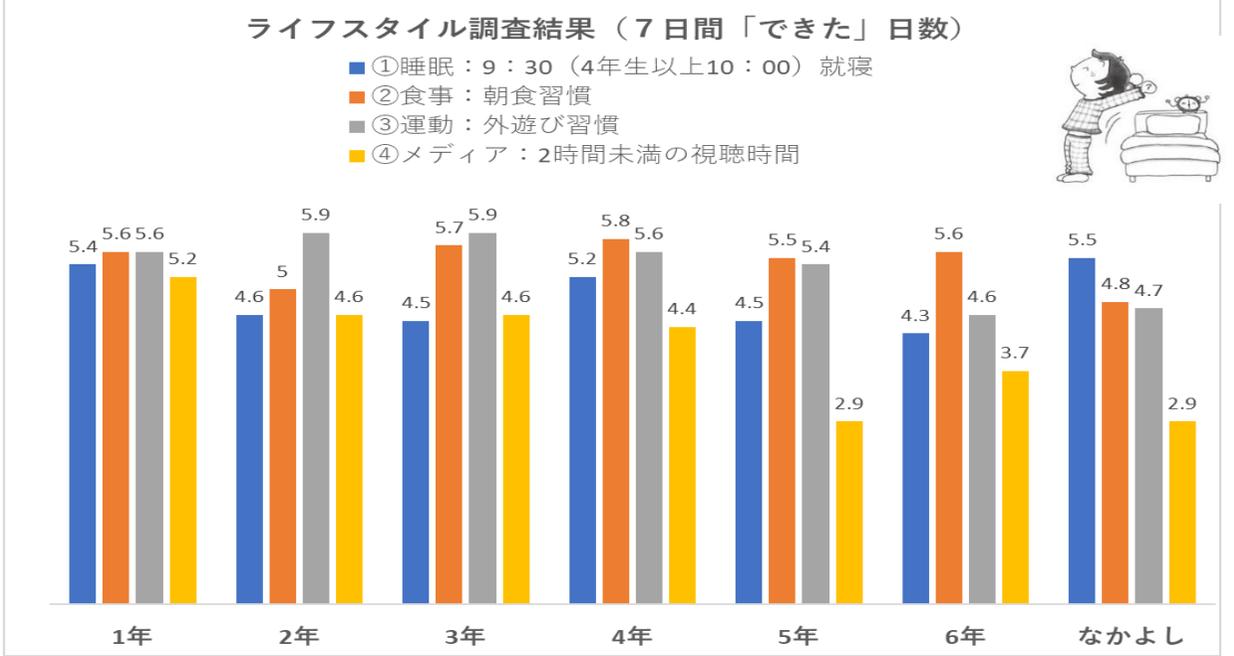


横になって本を見たりしていませんか？目にもよくないので注意しましょう。



## 生活習慣(ライフスタイル調査)の結果をお知らせします…

令和6年6月に実施した「生活習慣の実態」をお知らせいたします。今回の調査は、①睡眠 ②食事 ③運動 ④メディアの4項目、できた日は○ 1点とし、7日間の合計を得点化し平均値としました。



保護者の皆様にはお忙しい中、「けんこう生活チェックシート」へのご回答にご協力いただき、ありがとうございました。

## 食べたら

## 歯みがき

## 給食後の歯みがきをおすすめします！

むし歯予防と口腔内の清潔を保つことを目的に、11月から、給食後の歯みがきをお勧めします。なお、歯みがきは自己判断(任意)とし、持ち物等の管理につきましても、自身で管理することとします。

歯みがき粉の使用につきましても、貸し借りのトラブルやアレルギー等の観点からも不使用としました。歯ブラシ等の衛生管理にも配慮して行えるようお声がけください。(毎日持ち帰る、又は週末に持ち帰る) 歯みがきは、給食を食べ終わったら、自席にて歯ブラシでみがき、流し場ですすぎます。

その他、歯みがきを進めるにあたり、ご相談等がありましたら、学級担任又は養護教諭までお問合せください。「食べたら、歯みがき！」の習慣を身につけて欲しいものです。

