

ほけんだより 11月

小山城南小学校 保健室 No. 8

11月になりました。朝晩の冷え込みがましてくるこの時期は、注意しているつもりでも熱が出たり、のどがいたくなったりと体調をくずす人もできます。本格的なかぜシーズンの前に、手洗い、うがいとかぜ予防対策をしっかりと身につけておきましょう。



私たちの歯のおもな役割は「たべものをしっかりかむ」ことです。かんで食べ栄養を取ることで、体を動かしたり、成長することができます。そのためにも、むし歯などの病気がない「いい歯」が必要になります。いつまでも「いい歯」でいられるように、ていねいに歯みがきをして、甘いものをひかえて・・・ふだんから気をつけていきたいですね。



よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

えきだ液がたくさん出て、むし歯を予防する

もぐもぐ

ON
脳の働きが活発になる

あごの骨や筋肉がじょうぶになる

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

低体温では元気ができません



平熱が36度未満になる低体温の人が増えているそうです。低体温になると、内臓の働きが弱くなるので、肩こり・便秘・下痢・疲れやすい・かぜをひきやすい・イライラなどの原因になることもあります。予防と改善のためには、朝食をしっかりとることで、お昼ごろには体温が一番高くなるようにエネルギーを与えておきましょう！

持久走の練習がはじまります



毎日、1～6のことに気を付けましょう

- 1 睡眠を十分にとり、朝ごはんを必ず食べて体調を整えましょう。
- 2 自分にあったくつをはきましょう。
- 3 準備運動をしっかりとしましょう。
- 4 汗ふきタオルを用意しましょう。
- 5 練習が終わったら、汗のしまつ、うがい、手洗いをしましょう。
- 6 具合が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

姿勢を見直そう！！

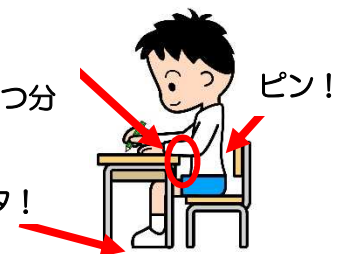
教室で見かけるこんな姿勢・・・あなたの座り方は？



目が机に近いので、目が疲れやすく視力が悪くなります。背骨もゆがんでしまいます。



体が斜めになり、授業に集中出来ませんね。腰が痛くなってしまいます。



正しい姿勢
おなかと机の間はグー！
背筋はピン！
足は床にピタ！