

11月

ほけんだより

桜小 保健室
2014. 11. 7

こんげつ ほけんもくひょう
今日の保健目標は「**姿勢を正しくしよう!**」です。

よい姿勢で過ごす、内臓の働きがよくなり、「健康で疲れにくい体」をつくることができます。また、背筋をぴんと伸ばすことで、背骨が曲がる病気を防いだり、心が明るくなったりします。勉強中や食事のときなど、目ごろから姿勢には気をつけてほしいと思います。

ゲー・チョコ・パーで、よい姿勢!!



つくえ からだ せ
机と体、背もたれと
からだ あいだ
体の間にゲーがひとつずつ。



ひじを直角に曲
げて、チョコで机を
はさめたら高さOK!



じか
字を書くときの目と
つくえ きより りょうて
机の距離は、両手2
ぶん
つ分のパー。

あなたは大丈夫?

姿勢チェック



- いつも首や肩がこっている
- 立っているとすぐ疲れる
- 座るとき、足を組むことが多い
- 本やゲームの画面に顔を近づけてみる
- 「体がななめになっている」と言われる

あてはまる人は姿勢が悪くなっているかも…

健康な生活を見直す 11月の「いい日」

11/8

いい歯の日

食べたらずう歯みがき!
むし歯・
歯肉炎予防



11/9

換気の日

寒くても
こまめに換気!
かぜ・
インフルエンザ予防



11/10

トイレの日

きれいなトイレで
スッキリ!
生活リズムを
整えよう



11/12

皮膚の日

冬の冷たく
かわいた風は
要注意!
お手入れを念入りに



食べたらずう歯みがき

「○○すぎ」
に注意!

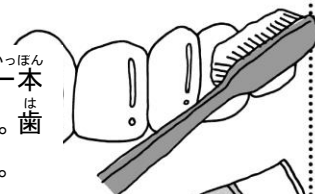
力の「入れすぎ」

歯や歯肉(歯ぐき)を傷つけないように歯ブラシは軽く持ち、軽い力でみがきます。



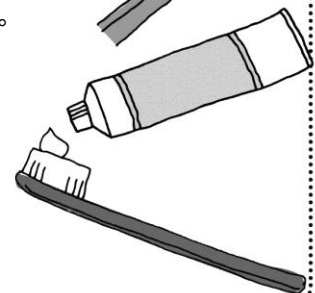
動きが「大きすぎ」

みがきづらいところに注意して、一本一本ていねいにみがくのが基本です。歯ブラシは小さきみに動かしましょう。



歯みがき剤の「つけすぎ」

つけすぎると泡が口からこぼれたり、清涼感で満足して歯みがきが不十分になったりします。歯みがきのさまたげにならない量をつけましょう。



口元をおさえて



せきやくしゃみやを
するとき

風邪をひいている人が増えてきました。せきが出る人はマスクをすればいいですね! 手洗い・うがいも忘れずに。