

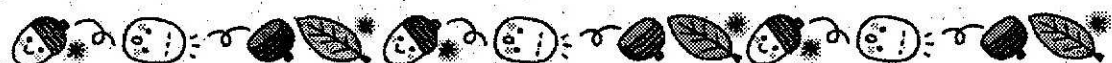
ほけんだより



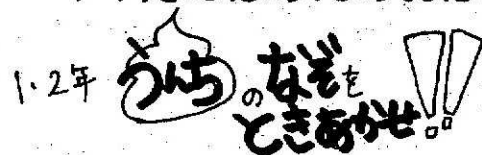
赤阪小学校
保健室
H27.11.17 No.10

朝夕冷えこみ、日中のひざしも弱まってきて、冬がもうすぐそこまで感じられる季節になりました。

この時期、寒さになれていないため、かぜをひいたり、体調をくずしやすくなります。上着・ベスト・下着などで、衣服の調節を上手にしていきましょう！！

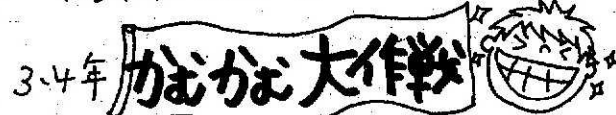


11月のほけんのおはなし



「きょうのきゅう食につかっているやさいは？」のクイズからおはなしがはじまりました。食べたものがどうやってうんちになるのかを、エプロンをつかってしる事ができましたね。それに、いろんなタイプのうんちにみんな大はしゃぎ!! バナナうんちをまい日だすために、やさいをしっかりとる、生活リズム うんちのがまんをしない ことをがんばってほしいと思います。

体重測定の後に行いました☆



「この動物なあんじ?」から始まるおはなし。人間の歯は、肉や魚、野菜を食うために、様々なかたちをしている事が分かった。その後は、かみどんはイコトがあるが、「カミカミ実験」のムキムキ実験を行い、かみかみには、むし歯をなおす、かみ合わせが大切という事を発見!! 『ひまこの歯がい〜せ』を思い出して「かみかみ大作戦」続けてみてね♡



高学年になると、視力がさがり始める人が増えてきます。今回は、目のつくりや「見る」仕組みを知り、なぜ視力がさがるのか? なぜ暗い所や、ゲームなどが悪いと言われるのかも学びました。《目にやさしい生活のカギ》

- ① 生活リズムを整える
- ② 適度な明るさ
- ③ 正しい姿勢(見るもののキョリ)
- ④ ゲーム・テレビ・スマホなどは1時間に10分は休ませ!!

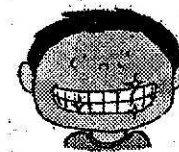
赤阪小学校 歯のちりょうのようす

	全校(人)
受診が必要な人	56
受診報告書を出した人	35 (62.5%)
まだの人	21

11/10 現在



ほけんいいんかい
~保健委員会からのお知らせ~



齧齧っこの歯と口を守れ!

赤阪小学校では、むし歯になっている人がたくさんいました。そこで、保健委員会では、歯と口の健康を考えてもらうために、「はははでビンゴ」をします。

はははでBINGO

今通中に、各学年にイラストシートとビンゴカードを配ります。配られたら、好きなイラストを24まい選んではり、自分だけのビンゴカードを作ります。

11月24日~12月4日の朝休みに、西かんのげんかんの掲示板上に1日3まいずつビンゴのイラストを張り出します。自分のカードのイラストがあれば、○をしてください。

「たて・よこ・ななめ」のどれか1列がそろったら「ビンゴ」です。ビンゴになったら、受付の人にビンゴカードをみせてください。

ビンゴになったらごほうびがあるよ★

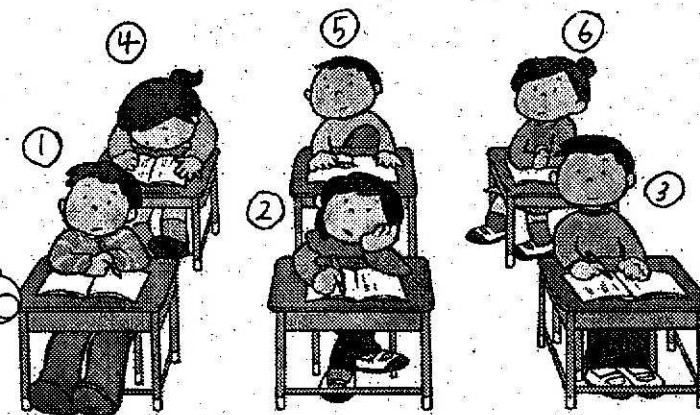
ぜひ参加してね~



11月のほけんもくひょう：姿勢にきをつけよう

ふと教室をのぞくと、いろんな座り方をしています...

さて、体によい姿勢をしている子はどの子かな?



こたえはうらめんへ

よい姿勢！！こたえは… ③



この子を見つけられましたか？
みなさんは、学習や読書の時、
この姿勢で座っていますか？

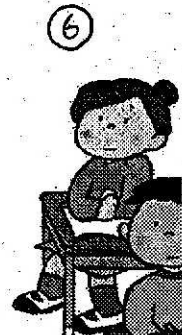
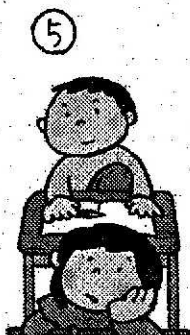
なんでわるいの！？ほかの姿勢…



②
ほおづえ
…顔がゆがんだり、
歯並びがわるくなる
足組み
…体がゆがみ、左右の
バランスがわるくなる



④
本と目の
きよりが近い
…視力が
落ちる



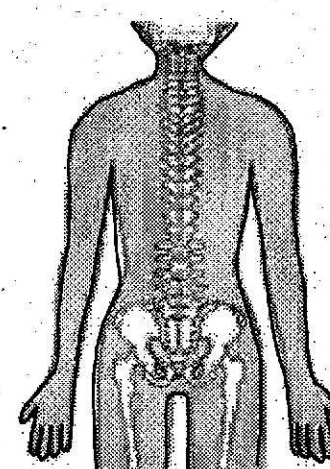
① ⑤ ⑥
机に足が収まっていない
…体がゆがむ

体がゆがむってどういうこと！？

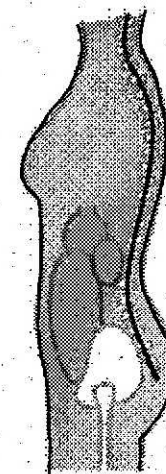
人間の体は、「骨（ほね）」に
支えられています。
とくに、「背骨（せぼね）」には、

- ①体を支える
- ②体を動かす
- ③しんけいを守る

役目があります



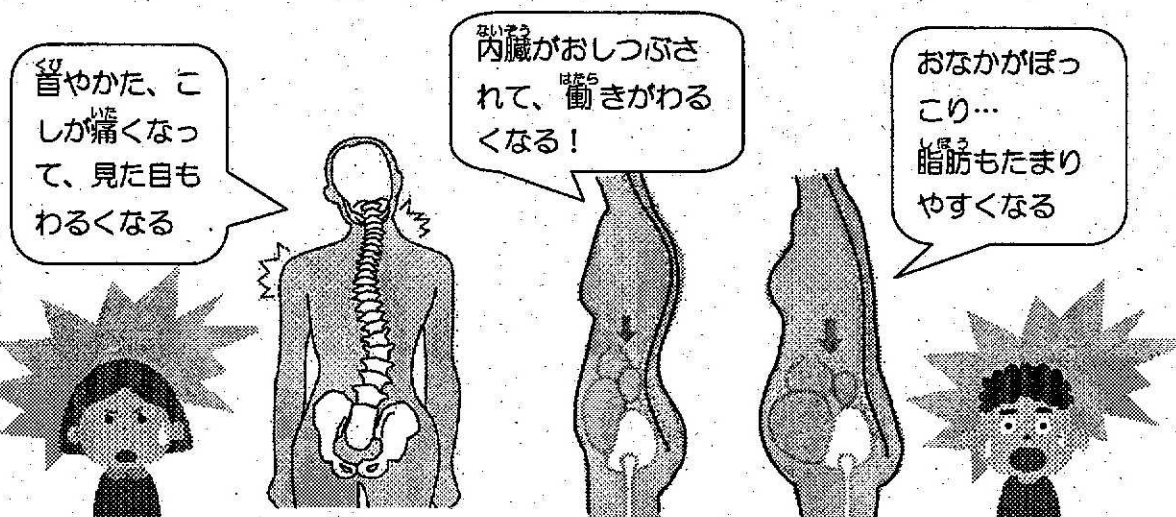
前から見たところ



よこから見たところ

わるいしせいを続けると… 背骨（せぼね）がゆがんでくるよ！！

背骨（せぼね）がゆがむと…



きみのからだは大丈夫！？

学校で体のゆがみチェックができます！！

なかよし教室横のけいじばんに「体のゆがみチェック」コーナーがあります。

友達といっしょでも、ひとりでこっそり…でもOK！

30秒のできるので、ぜひ挑戦してみてくださいね★★★