


11月のほけんだより

令和4年 11月
一丘小学校 ほけんしつ

11月に入りました。日中は過ごしやすい気候ですが、朝晩の冷え込みがきびしいですね。いよいよ冬が近づいてきました。さむくなり、空気が乾燥すると、ウイルスが活発になり、かぜが流行しやすくなります。だんだん、水道の水も冷たくなってきますが、これまで以上にていねいな手洗いを心がけましょうね◎★

11月は、〇〇の日がたくさん！今日は何の日かな？

11月は、7日～11日に
体重測定があります！

	1日	いい姿勢の日	9日	かんきの日
	8日	いい歯の日	26日	いい風呂の日

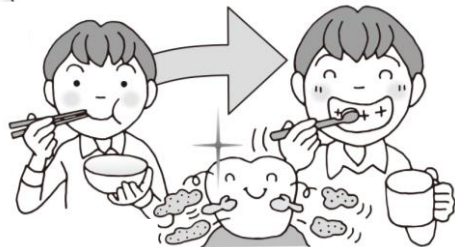


11/8 は、いい歯の日！！

いい（11）歯（8）のころ合わせ。いい歯は、毎日の歯みがきと、歯医者さんでの定期的なケアが大切です。歯は、一生使うもの。自分の歯を大切にしましょう！！

食べたらみがく 習慣をつけよう

ひとくち30回 かんでみよう



80歳で20本以上の歯を残そうという

“8020（ハチマルニイマル）運動”を知っていますか？

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができます。

ずっとおいしく食べられるように、歯を大切に 健康に保ちましょう◎♪

寒くても、水分ほきゅうって大事？

水分ほきゅうは、夏の話って思っていますか？

夏だけでなく、秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです…

どうして…？

- ・夏よりものどがかわいていると感じにくい！
- ・皮膚からは、水分が蒸発している。空気が乾燥する寒い季節は蒸発が進みやすい！

～寒い時期の水分のとりかた～

- ☕ 寝る前、起きたときにしっかりと！
- ☕ 寒いときは、温かいものを！
- ☕ のどがかわいたと感じる前に！

正しい姿勢を心がけよう！

普段のあなたの姿勢は大丈夫？チェックしてみよう！

～いつものクセ～

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

～座るとき～

- 背中が丸まっている
- 背もたれに寄りかかっている
- 腰が反っている



正しい姿勢はコレ！！

立つとき

- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 足が床に付いている
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける

いつもの姿勢、少し意識してみよう！