

ほけんたより 11月

枚方市立長尾小学校

11月8日は 歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前

歯ブラシを
チェックしましょう

寝る前

必ず歯みがき
しましょう

痛くなる前

定期的に
歯医者さんに行きましょう



1学期の健康診断で歯科検診の結果はどうでしたか？定期的に歯医者さんで歯を見てもらうのもいい歯を守るポイントです。この機会に自分の歯をもう一度見直しましょう。歯科検診の時に「虫歯あり」となっていた児童で、まだ受診の確認ができていない児童には確認用紙を後日配布させていただきますので、提出をよろしく願います。

モアレ検査を実施します！

下記の日程でモアレ検査を実施します。この検査の目的は脊柱側弯症を早期に発見することです。受ける人も、受けない人も、この機会に自分の姿勢を見直してみてください。

- 実施日：11月16日(水)
- 対象者：5年生希望者と6年生対象者
- 場所：図書室

11月26日は
いい風呂の日

お風呂でほっとしませんか？

10月下旬からめっきり涼しい日が続くようになってきましたが、皆さん湯船にはつかっていますか？夏はさっぱりシャワーで済ませていた人もそろそろお風呂につかって体を芯から温めるのをお勧めします。体温が下がっていくときに人の体は眠くなるようになってきているので、寝る2時間ほど前に湯船につかって、睡眠の質も高めましょう。

湯船につかると、こんなにいいこと

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める



入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない

《脊柱側弯症の予防のために》

授業中いすに座っているとき、みなさんの姿勢は正しく保たれていますか。人間の体を支える柱は背骨です。これがしっかりしていないと姿勢は保てません。この背骨には筋肉(背筋)がついていて背骨を支えています。普段から筋肉を鍛え、正しい姿勢を保つように努力しましょう。

