

# ほけんだより 児

令和4年11月

枚方市立樟葉北小学校

保健室

あつ 暑 かった季節も しまわり、あさばん ひ こ 朝晩が冷え込むようになりました。さいきん てんき よい ひ つづい 最近 は 天気 の 良い 日 が 続い て、うんどうかい れんしゅう とき、あおい そら ひろ 青い空が広がってとてもきれいでしたね。しかし あさ 朝 と 日中 の 気温 の 差 が 大き く、体 が ついて いか ず、体 調 を 崩 して しま う 人 が 多 い よう です。いちようび は いよいよ うんどうかい。あさ 朝 は 気温 が 低い 予 報 に な っ て い ます。ふく 履 で 調 節 で き る よう に 準 備 し て お き ま し ょ う。



## いい姿勢はなぜ大切？

あなたは大丈夫？

《いつものクセ》	《すわる時》
<input type="checkbox"/> いつも同じ手でカバンを持つ <input type="checkbox"/> 足を組んですわる <input type="checkbox"/> ノートや本に顔を近づけて見ている <input type="checkbox"/> ひじをついてすわる <input type="checkbox"/> 寝ころんで本を読む <input type="checkbox"/> 片足の足に体重をかけて立つ	<input type="checkbox"/> 背中が丸まっている <input type="checkbox"/> 腰が反っている <input type="checkbox"/> 背もたれによりかかっている

これが「いい姿勢」

たつとき	すわる時
<ul style="list-style-type: none"> <li>あごをひく</li> <li>おへそのあたりにかかる力を入れる</li> <li>力はぬいて、かたの高さをそろえる</li> <li>せすじをのぼす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あごをひく</li> <li>おへそのあたりにかかる力を入れる</li> <li>足がゆかに付いている</li> <li>POINT 骨盤を立てて座る</li> <li>左右水平になるように</li> <li>せすじをのぼす</li> <li>イスにふかくすわる</li> </ul>

いいこといっぱい

- 気分アップ**  
  
 からだのゆがみは「なんだかだるい」「動きが悪い」の原因に。
- 集中力アップ**  
  
 せなか 背中が丸まってくると、のう 脳が十分動きにくい状態に。
- 代謝アップ**  
  
 ぜんしん 全身の血液やリンパの流れがよくなり、つか 疲れもたまりにくくなります。

## 11月10日は「いいトイレの日」

きょうしつ 教室棟のトイレがすべてきれいになりました。いいトイレが続くために、一人ひとりが気をつけましょう。

みんなが使うから  
～トイレのマナー～

使うときは…

- らんぼうな 使用方をしない
- 紙はひつような分だけとる
- よごしたら自分できれいに

使った後は…

- かならず水を流す
- 紙がなくなったらほじゅう
- スリッパはぬいたらそろえる

## おうちの方へ

10月の図書時間にあわせて視力測定を行いました。結果はピンクのけんこうのきろくでご確認ください。また、受診をお勧めするお手紙は、前回より視力が下がっていた人に渡しています。今回の結果がB以下でも前回報告書の提出があった人には渡していません。結果用紙は受診をお勧めするものであり、受診されるかどうかは各ご家庭の判断となります。受診された場合は、必ず提出をお願いしているものではありませんが、結果用紙の下部を切り取り提出していただくか、連絡帳等でお知らせいただくとありがたいです。どうぞよろしくお願いたします。



## 7っのちがいをさがそう!!

ほけんしつまえ 保健室前に 答えを貼っています。

歯みがきでスッキリ! むし歯をしっかり予防