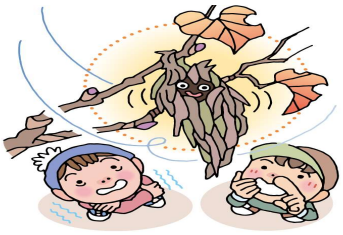
ほけんだより



２０２６年　１１月　２日
町田市立南第一小学校
校　　長　　百田　明弘
養護教諭　　新井　典恵



「立冬」と呼ばれる１１月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が色づき、朝晩の空気がひんやりしてきて、冬の到来を感じますね。人の身体も季節の変わり目に変調が起こりやすいといわれます。十分な睡眠、栄養いっぱい食事、適度な運動、入念な手洗いやうがいも忘れないように冬に負けない身体をつくっていきましょう。

１１月の保健行事



◎歯の標語コンクール表彰

11月中の児童朝会で、1学期に募集の「歯の標語」コンクールの優秀賞者の表彰を行います。優秀作品は各階の手洗い流しに掲示します。

◎臨時歯科健診（未治療対象者）　１１月１３日（金）放課後

対象者：1学期、歯科健診の結果、受診勧告の通知を受け、受診報告書が未返信の児童
→対象児童に「臨時歯科健診のお知らせ」配布、校医による健診の結果を家庭通知します。

◎歯科保健授業　（５年）　１１月１９日（木）
歯科保健授業　（３年）　１１月２６日（木）

歯科校医・宮内先生に来校いただき、RDテスト（唾液でわかる口腔状況）や染め出し実験などを取り入れたむし歯予防・歯みがき指導の授業を各学級で実施します。

対象学年には後日、持ち物など詳細通知の文書をテトル配信予定です。そちらをご確認ください

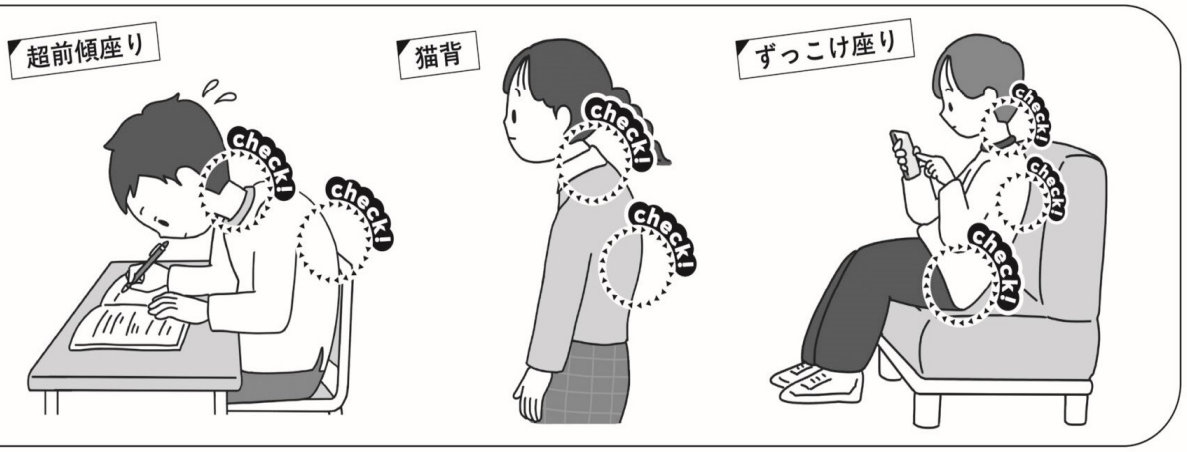


11月の保健目標
～姿勢を正しくしよう～

骨や筋肉の成長過程である小学生の今こそ、「正しい姿勢」を習慣付けることが大切です。
学校では授業始めと終わりに「よい姿勢」を意識つける声掛けをしています。
御家庭でも、お子さんの姿勢に気を付けて「よい姿勢」が身につく声掛けをお願いします。

check! 悪い姿勢になっていませんか？

ついついやってしまう悪い姿勢



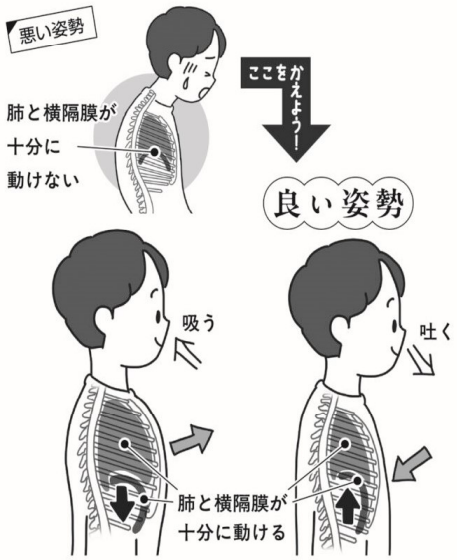
check! 首
首が前に出ると頭の重みが首に集中

人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中
背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰
骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦頭がスッキリする
呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦太りにくくなる
良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦印象が良くなる
背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。