

ほけんだより



鹿島市立能古見小学校
11月号
令和2年11月2日

じぶん しせい かくにん 自分の姿勢を確認してみよう

ねこぜ ◎猫背になっていませんか？

ねこぜ
猫背

せなか まる まえ しせい
背中を丸めた前かがみの姿勢

こきゅう
呼吸

あさ
浅

あたま つ て かた げんいん
頭が突き出ることによって肩こりの原因

にもなります。



かお ちか ◎ノートと顔が近すぎませんか？

みなさんのじゅぎょうちゅう しせい
授業中の姿勢はどうでしょう。ほおづえをついたりあしを組んだり、ノート

かお ちか か
に顔を近づけすぎて書いたりしていませんか。



からだ ばらんす わる
体のバランスが悪くなる



め ちか め つか
目が近いと目も疲れ、

しりよく ていか
視力が低下するおそれ

こつばん
骨盤

かたむいて
が

せなか ま
背中も曲がり、

かた くび
肩や首がこりやすくなる

た すわ よ しせい ◎立ったとき、座ったときの良い姿勢

まよこ み たぶ かた ふと いっちょくせん
真横から見たとき、耳たぶ～肩～太もも～くるぶしが一直線になるようにしましょ

う まえ み はな むね おへそ かかとか いっちょくせん よ しせい
う。前から見たときは、鼻～胸～おへそ～かかとかが一直線になっていると良い姿勢です。

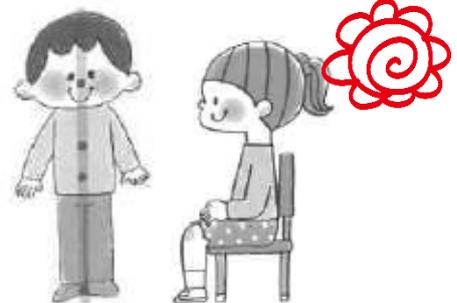
いす すわ ばあい りつよう しせい あし うら
イスに座る場合は、立腰の姿勢です。足の裏を

ゆか ふか こし あたま うえ ひと
床につけて深く腰かけ、頭が上から糸でひっぱ

られるようなイメージで背中を伸ばします。ノート

か せすじ の しせい
に書くときなども、背筋を伸ばしたままの姿勢を

たも
保ちましょう。



がっこう
学校だよりもありましたね

たいおんそくてい ただ 「体温測定」正しくできていますか？

けんこう
健康

つか はじ はんとしじょう す
チェックシートを使い始めて半年以上が過ぎました。きちんと毎日測定できてい

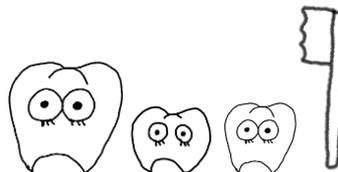
ますか。はか わす ひと きょうしつ せんせい はか
測り忘れた人は、教室で先生にきちんと測ってもらいましょう。

がつ にち は ひ
11月8日は「いい歯の日」

みなさんには、夏休みに「歯みがきカレンダー」に取り組んでもらいました。赤いトマトがたくさんしゅうかくできていました。その中の感想を一部しょうかいします。

【子ども】

- 青（2回）が多かったので昼もしようと思います。
- これからも1日3回5分間を心がけたいです。
- はみがきはたのしかったです。



【おうちの人から】

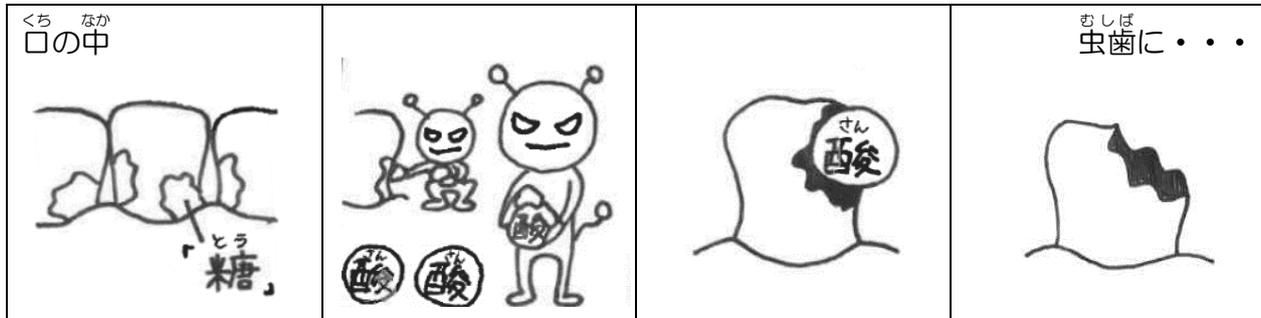
- 朝の歯みがきはしっかりできていました。
- 朝夜は自分で進んで磨けていました。
- 夜は私（母）と一緒に歯みがきを毎日しました。
- 週末の歯みがき3回のリズムが作れず、声かけをもう少しできればと思いました。
- 仕上げ磨きができなかった日があったので気をつけていきたいです。
- 歯科受診でむし歯0でした。
- 子どもの歯が1本抜けました。乳歯は、あと残り1本になりました。

夏休みに歯科検診、定期検診に行っている人もたくさんいました。予防、早めの治療が大切です。



どうして1日3回もみがくの？ → 虫歯にならないようにするためです。

あまい「糖」の食べかすは、むしばきんの大好物です。放っておくと、むしばきんは「糖」を「酸」というものに作り替えます。この「酸」が歯をとかしてしまうのです。



虫歯になった歯は自然と治ることはなく、治療が必要です。そのため予防が大切です。80歳になっても自分の歯で食事できるように歯を大切にしましょう。