

ほげんごもり 11月



夕方、日が暮れて暗くなる時間がだんだん早くなってきました。日中は過ごしやすい気温ですが、朝晩は冷え込む季節になりました。11月7日は、「立冬」といって、冬の始まりの日です。いよいよ本格的な冬がやってきます。1日の気温差が大きく、空気が乾燥してくるこの時期は、風邪や感染症に注意が必要です。手洗いうがいをしたり、外で元気に遊んだりして、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。



「1」という数字は、背筋をピンと伸ばした様子に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」とされています。

毎週月曜日の朝の時間は、立腰タイムがありますね。

立腰の姿勢は、腰骨を立てて、背筋を伸ばす姿勢のことをいいます。

足を組んだり、肘をついたりするクセがついていると、姿勢が悪くなってしまいます。

骨や筋肉の成長途中にある今、正しい姿勢を習慣づけられるように、意識して生活してみましょう。

猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。

原因は頭を支えられないこと
人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけ頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。

太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。

疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くやすいため集中力が低下します。

グーピタピンで正しい姿勢になろう！

<椅子に座った時の、良い姿勢のポイント>

- グー** 机とおなかのあいだはグー1つ
- ピタ** 足はピタッと床につける
- ピン** 背中をピンと伸ばす

3つのポイントを思い出して、正しい姿勢を身に付けましょう！



11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

歯ブラシケアのポイントは ● ● ●

●に入る文字は何かな？

か☆ △つつ△ と□い

□=1
☆=2
△=3

ヒント 歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけていねいにみがいてもきれいにならなくなります。

イラスト：そびこ

11月13日の「第4回健康タイム」では、みがき残しが多い「第1大臼歯のむし歯(6歳むし歯)」を予防しよう」について学習します。

これまでの健康タイムでも「歯と口の健康」について学んできました。おうちでも鏡を使った歯みがきはできているでしょうか？

大切な歯を守るために、これからも歯みがきと規則正しい生活で、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。



11月9日は いい空気の日

かんき 換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

あたま 頭がスッキリする

かんせんしょう よ ぼう 感染症予防になる

におい 湿気がとれる



かんき 換気をするときのポイントは

たいかくせん 対角線の
まど 窓を開けること



かんき 換気をして
しんせん 新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

引用・参考文献：日本学校保健会研修社「健」