

ほけんだより 11月

H26.11.10

広島市立大林小学校保健室



大林の山々も、赤や黄の素敵な秋色に染まりました。しかし空気が冷たくなり、体調を崩しやすい時期です。風邪などの原因になるウイルスも増えてきます。きちんと手洗い・うがいをして、身体をまもりましょうね。

11月10日(月)～11月14日(金)は、生活バッチリ週間です。早寝早起き、ていねいな歯みがき、そして、元気のよいあいさつの項目で、バッチリ100点満点を目指してください！ 11月28日(金)には、秋の歯科検診もあります。歯の治療は終わっていますか？新しいむし歯はできていませんか？学校歯科医の白川先生に、「きれいですね。」と言ってもらえたら嬉しいですね。

11月の保健目標

姿勢をよくしよう

よい姿勢は、背すじを伸ばすことから！

背骨は、まっすぐではなくゆるやかにカーブしています。これによって、頭を支える体の負担を分散させ、ジャンプしたり走ったりしたときの衝撃が直接脳に伝わらないようにしているのです。背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなったりして、勉強にも集中できなくなります。

背すじを伸ばす！

背すじを伸ばす！

◆立っているとき◆

横から見たとき

●耳、肩、腰の骨、

くるぶしが

だいたい1本の線でまっすぐつながっていれば、よい姿勢です。



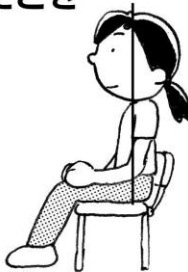
姿勢をチェックしてみよう

◆座っているとき◆

いすに こしかけたとき

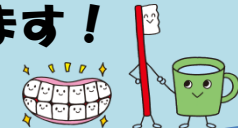
背もたれの一番おくに

●おなかにぐっと力が入って、おしりからまっすぐ上に線をひいたところに頭があるなら、よい姿勢です。



秋の歯科検診があります！

11月28日(金) 予定



ていねいに歯みがきをして、ピカピカの歯を見てもらいましょうね！

いろいろんちをするには？

うんちがしたくなくなったら
がまんしないでトイレに行こう



野菜やヨーグルトなどを
食べよう



からだを
よく動かそう



まいにち、きまった時間に
トイレに行こうにしよう



いいとね
11月10日は
「トイレの日」です

ピカピカのトイレのための3つのポイント

1 早めに行く

「がまん」は、洋服やトイレをよごす原因に。



2 出るときにチェック

「流し忘れ」や「ゴミの捨て忘れ」はありますか？



3 次に使う人のことを考えて

それは「あなた」かもしれませんよ。



みんなが、いつも気持ちよく使える
トイレにしましょうね

10月の朝会で教頭先生から、トイレのサンダルについての、お話がありました。みなさん、がんばっていますね！トイレをきれいにすると、心もきれいになるような気がしますね♪



そろったサンダル、



気持ちがいいね。

11月10日はトイレの日

11月10日は、日本トイレ協会が定めた「トイレの日」です。11月10日にちなんだ決められました。日本トイレ協会いわく——うんちを知れば健康状態をチェックでき、トイレトーパーを知れば環境問題に関心をもてる。そして、トイレの使い方を覚えることはマナーを身につけること——だとか。この日は、みんなでトイレに注目！？

参考：日本トイレ協会ホームページ (<http://www.toilet.or.jp/index.html>)