

ほけんだよい

上河内中央小
令和4.11.11

<保護者の方へ> お子様と一緒に読んでください。

11月となり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、寒いからといって、ポケットに手を入れてしまったり、背中が丸まってしまったりしている人はいませんか？ 見た目だけでなく、悪い姿勢が身に付いてしまうと将来、こんな困ったことが起きます。

○体のゆがみ ○慢性的な腰痛 ○慢性的な肩こり・首の痛み

○便秘 ○頭痛

こうなってからでは治すのは大変です。良い姿勢を心がけましょう。



よく噛むとおいしいこと

最近の日本人は、あまりかまなくてよい、やわらかいものばかりを好む傾向にあります。しかし、よく噛むことは全身に様々な効用をもたらします。



いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

- いつものクセ
- いつも同じ手でカバンを持つ
 - 足を組んで座る
 - ノートや本に顔を近づけて見ている
 - ひじをついて座る
 - 寝ころんで本を読む
 - 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている



1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”



は け 歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザは12月ごろから流行りだし、ピークは1月から2月の下旬までといわれています。インフルエンザの予防には予防接種も有効です。小学生が免疫をつけるためには、2回の接種が必要になりますので、まずは、かかりつけの医療機関にご相談ください。

また、問診票の記入がありますので、密を回避するため、あらかじめ問診票を病院に取りに行き、自宅で書いて持参することをお勧めします。

