

思い出してやってみよう！

10月9日（水）に保健集会が実施されました。今年度の集会は、どんな内容にしようかと前期保健体育委員会の皆さんと考えたところ、「テスト勉強をすると手が疲れるから、勉強中にできるストレッチがいい！」という声があがり、上半身をほぐすストレッチを実施することになりました。この日のために、保健体育委員会ではたくさん練習をしました。**11月8日（金）には中間テストがあります。**そろそろ勉強の疲れもたまっていることでしょう、ストレッチを思い出して、ぜひやってみてくださいね。

首のストレッチの説明中です。代表の生徒が見本を見せてくれています。

やり方（3）首ストレッチ

- ①座ったまま、左手で腰をつかみ体を支える
- ②右手で頭の左側をつかみ、頭をゆっくりと右側に倒す。
- ③手を逆にし、同様におこなう。



実際にやってみましょう。
みんなでストレッチ！！
首が痛くならないように優しく行いましょう。

肩甲骨のストレッチについて養護教諭が解説です。

肩甲骨のストレッチのポイントは、一度肩甲骨をギュッと真ん中に集めて、緊張状態にしてから、今度は肩甲骨を開いてほぐします。くり返すことで、血液の流れが促進されます



※写真が掲載されているため、お取り扱いには十分ご注意ください。

かぜが流行しています

11月に入り、朝晩の冷え込みがとても強く感じます。
宮の原中では、「せき」や「熱」による風邪症状での欠席者が増えています。本校でのインフルエンザは、まだ0人ですが、少しずつインフルエンザの流行が近づいています。今からしっかり対策をしておきましょう。



カゼ・インフルエンザ予防の味方

せきエチケット



せきやくしゃみをしている人が増えてきました。
お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみを
するときは…



人から顔をそむける
腕で口元を覆う

せき・くしゃみが
出ている間は…



正しくマスクを
つけましょう

はなを
かんだ後は…



ティッシュはすぐに
ふたつきのゴミ箱へ

11月8日は立冬。暦の上では
この日から冬がはじまります。
そしてこの日は・・・

こんな子たちが大好き!?

- 手を洗わない子
- 夜ふかしをする子
- 運動をしない子
- 食べ物に好き嫌いのある子



かぜのウイルスは、こんな子たちが大好きです。手について体の中に入ることができますし、夜ふかしをしたり食べ物の好き嫌いがあったり、また運動をしなかったりすると、ウイルスに勝つ力が強くなりませんからです。かぜをひかないためにも、毎日の過ごし方を考えてみてくださいね。

いい歯の日

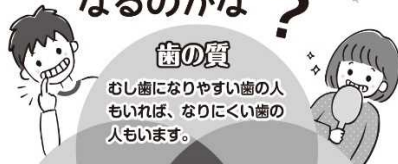


そして、むし歯のない人のヒミツを

特別に教えちゃいます！
むし歯ゼロのあの子のヒミツは…

まずは、むし歯の原因を
見てみましょう。

どうして
むし歯に
なるのかな？



歯の質

むし歯になりやすい歯の人もいれば、なりにくい歯の人もいます。

糖

甘いものにたくさん含まれています。

むし歯菌

歯みがきがしっかりできていない人の口にはたくさんいます。

この3つの要素に、時間経過が加わってむし歯になります。大事なのはやっぱり「食べたらずみつき」！

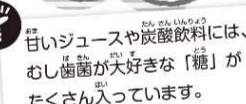
歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた
Aさん。どんなにミツがあるのかな？

飲み物は？

お水やお茶をよく飲んでいるよ



甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

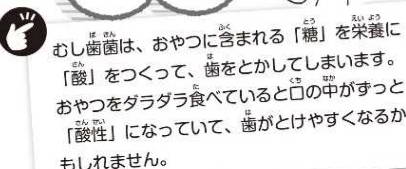


おやつは？

甘いものは少ししか食べないよ。
食べる時間は3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくらせて、歯を溶かしてしまいます。おやつをだらだら食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

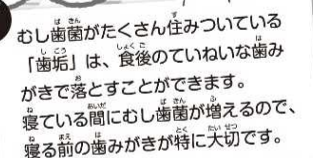


歯みがきは？

ごはんを食べたらいつもみがいているよ。特に寝る前はしっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後の歯垢が落ちて落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。



かむ回数は？

ひとくち30回以上かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

