

ほけんだより

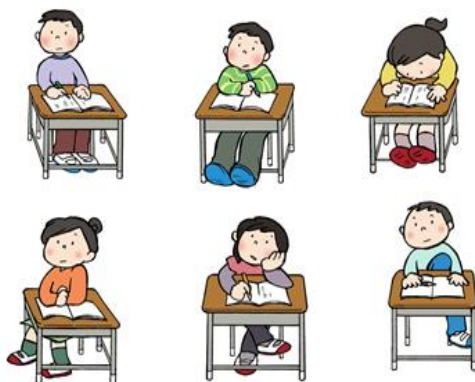


豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

11月の保健目標：姿勢を正しくしよう ※おうちの人と読みましょう

11月になると日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みも強くなります。この時期は1日の気温差が大きいいためかぜをひいたり、体調を崩したりしやすくなります。衣服を上手に調節して自分の体調を管理しましょう。

あなたのしせいはだいじょうぶ？



あなたは、「姿勢」に気を付けて生活していますか？背中が丸くなっている、机に肘をついている、足を投げ出したり、組んだりして、学習している人はいませんか？

姿勢は成長期の長い時間をかけ作られていきます。体に悪い姿勢が身についてしまうと、体にはいろいろな影響があります。



正しい姿勢

背筋を伸ばして、椅子に深くすわります。足をゆかにぴたりとつけます。腰骨を立てて座ります。

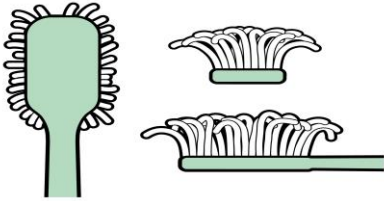
ストップ！せなかぐにゃ〜

悪い姿勢を続けていると・・・

- ・背骨がゆがんでしまう。
- ・肩こり、頭痛、腰痛の原因になる。
- ・内臓を圧迫し胃腸の働きが悪くなる。
- ・疲れやすく学習に集中できない。
- ・机に顔が近いと視力に影響する。
- ・ほおづえをついているとあごが歪み、歯並びが悪くなる。



80歳で自分の歯が20本残せるように、歯の健康は治療から予防へ！定期的に歯科医院に通って、自分の歯の寿命を伸ばしましょう。

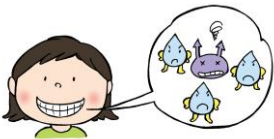


おうちの歯ブラシだけでなく、学校で使う歯ブラシもたしかめてみましょう！新しい歯ブラシは気持ちがいいよ！

みなさんの歯ブラシはどうですか？
左の図のように、毛先が開いたままで歯みがきしていませんか？
このような歯ブラシでみがいても、きれいに歯垢は落ちません。せっかくみがくなら、きれいな毛先の歯ブラシですみずみまでみがきましょう。

しっかりかむと いいこといっぱい

かむことで唾液が多く分泌され、むし歯予防になります。また、消化吸収も良くなり、食べ物の味がよく分かるようになります。



かんであごをよく動かすことで脳の活動が盛んになり脳の発達に効果があります。また、緊張を和らげ、ストレス解消になります。



よくかんで食べることで満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぐことができます。



おうちの方へ

第2回元気アップ週間へのご協力ありがとうございました。元気アップカードを読ませていただき、ご家族皆さんで取り組んでくださった姿が感じられました。メディアの時間の制限や早く寝ること朝起きること、子供にとっては我慢が必要なこともかもしれません。この我慢をする自制心を小学生のうちに育てておくことはとても重要です。

多くの子供たちが1回目よりも達成できた日が増えていました。我慢したこと頑張ったことをたくさん褒めてあげてください。第3回の元気アップ週間でも、子供たちが自分の目標を立ててチャレンジしてくれることを期待しています。