



ほけんだより11月

11がつのほけんもくひょう
正しいしせいをみにつけよう

運動会がおわりました。自分の目標に挑戦している姿が、すばらしかったですね！応援している大人も楽しく元気をもらいました！これからも行事ができる日が続くよう、新型コロナウイルスの感染がリバウンドしないよう、手洗い・換気・マスクを行っていきましょう。

沖縄でも、朝夕はちょっぴり『秋』を感じるこの頃ですね。肌寒いときは上着を羽織。暑くなってきたら脱ぐ、で調節しましょう。水分不足で頭痛になる子が見られます。休み時間にはちょこちょこと水分補給を続けましょう。

どんなしせいがいいのかな？

あなたはどんな姿勢をしていますか？しっかり全集中で勉強するためには、正しい姿勢がいいですよ！ **あぶないね、けがにちゅうい！** **しゅうちゅうできないよ** **全集中！**



こんな

姿勢して
いませんか？



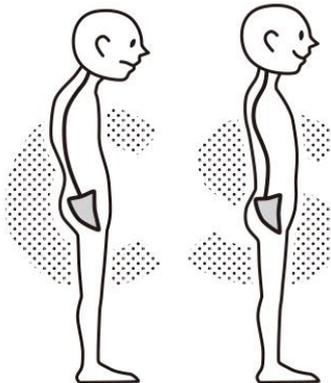
正しい姿勢は…



ひじ 腰
ひざ を90度に
足の裏をつけて

☆にんげんの頭は4キログラムくらいありとてもおもいのです。

ゲームやスマホなどをこんな『C』の形のしせいでやり続けることで、**首のいたみ・かたこい・腰のいたみ・背骨がゆがむ・ないどうがあっばくされてしまう。**小学生がふえています！



正しい姿勢②

あごをひく
背骨をのぼす
おしりをひきしめる

やってみよう！
みためも きもちも GOOD！

きっと臭いウンチ選手権



どっちの人のウンチが臭い？

肉ばかり食べる人	VS	野菜も好きな人
ウンチをがまんしがちな人	VS	毎日快便の人
家でゲームばかりしている人	VS	外でよく運動する人

「肉ばかり食べる人」「ウンチをがまんしがちな人」「ゲームばかりしている人」は腸の中の悪玉菌がふえてくさくなるそうです。野菜やキノコもたべて・トイレを決まった時間に行く・外で遊ぶなど、で善玉菌をふやしましょう！



みなさんはひとくち何回かんでいますか？ **いい歯** のために「よくかむ」ことがおすすめです！まずは**ひとくち30回かむ**ことをやってみましょう。

のう 脳をしげき



しょうか 消化をたすける



ししゅうびょう むしばや歯周病をふせぐ



あじ 味がよくわかる



☆歯医者さんで治療や定期検診がおわった、けどおしらせがまだ、の人は、この紙を切り取って保健室へおしらせしてください。先着 20 人にいいごほうびが！

年 組 名前 ()

*○をつけてください

1 歯の治療が終わりました。 2 むし歯はなく、検診が終わりました。

病院名 () 受診終了日 (月 日)