



のびのび

令和3年11月17日

豊松小 保健だより

No. 8

あさ・ゆづのひ
朝・夕の冷えこみがきびしくなってきました。冬がもうすぐそこまで近づいて
きています。体が寒さに慣れていないこの時期はかぜをひきやすいです。ま
た、これからはインフルエンザの流行が始まることも考えられます。かぜやイ
ンフルエンザ、コロナなどの感染症にかからないようにするために、今からし
っかりと予防しておきましょう。



11月の保健目標 姿勢を正しくしよう!

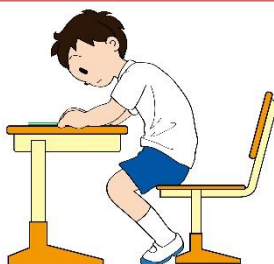
みなさんは「正しい姿勢」ができていますか?

正しい姿勢とは、体に負担の少ない姿勢のことです。姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまっ
たり、内臓が圧迫されてしまったりと、体の成長に悪い影響を与えてしまいます。下のイラスト
を見ながら自分の姿勢を確認してみましょう!!

下のような姿勢やくせを、つついしていませんか?



①ほおづえをつく



②足をうしろにおく



③ふんぞり返る



④ななめに座る



⑤足を投げ出す



⑥足を組む



⑦すべてのいすの足が
床についていない



⑧うでまくらをして
字を書く

ただ正しい姿勢を
意識しよう!



歯は鉄より硬いって本当？

① ほんとう 本当だよ。歯の表面をおおっているエナメル質は、
てつ 鉄よりも硬いんだ！



もの 硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

② でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、酸！

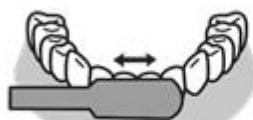
口の中にある細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ

③ やっぱり、歯みがきが大切だね



みがき残しがないように、じょうずにブラッシング！

まえば 前歯の外側



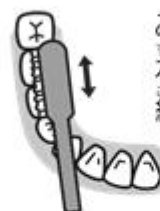
歯ブラシを横に細かく動かします。

おく歯の外側



歯に対して横に細かく動かします。

かみ合わせ



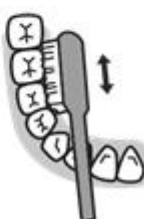
みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。

まえば 前歯の内側



歯のすき間にそって、縦に動かします。

おく歯の内側



おくまでしっかり届くようにみがきます。



けさき 毛先が広がったらとりかえてね。



☆☆保健室から・・・おうちの方へ☆☆

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

*インフルエンザの予防接種について

寒い時期になると、インフルエンザの流行が予想されます。ワクチンを接種しても、感染してしまうこともあります。比較的軽い症状で済みます。

*「とよまつマラソン」に関する健康調査についてお願い

安全にマラソン大会を実施するため、健康調査を行い健康状況の把握をしますのでご協力よろしくお願いいたします。「かけ足練習」の数日前と、「試走会」と「とよまつマラソン」の前日に健康調査用紙を配布します。調査用紙の提出がないと参加ができませんので、ご了承ください。

なお、体調不良等で「かけ足練習」を見学する場合は、連絡帳等で担任までお知らせください。

