

ほけんだより



R5.11.30
日野小ほけん室
ねんと だいごう
R5年度 第8号

朝夜はとくに寒くなり、空気もかんそうしてきて、のどがいたい人がふえています。のどがかんそうしていると、体の中にウイルスをいれないように守る力がよわくなります。手あらい・うがいなど自分にできることを毎日心がけてやっていきましょう。



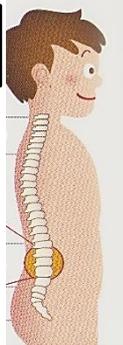
11月のほけん目標：姿勢に気をつけよう



しせいは骨にもかんけいしている！

みんなの体を支えている骨。骨について、みなさんはどのくらい知っていますか？
正しいと思うものを、①～③からそれぞれえらんでみましょう。

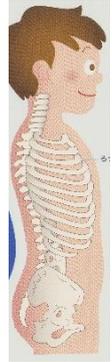
◎せぼね(体を支える骨)は何本？



- ① 10～12本
- ② 24～26本
- ③ 32～34本

ヒント
・首の骨...7本
・腰の骨...5本
そのほかにも...

◎せぼね全体はどんな形？



- ① Sの形
- ② Jの形
- ③ まっすぐ

ヒント
この形でないとならば
2本足でバランスをとれない...

こんなしせいを続けていると...

自分に思いあたるしせいはありませんか？未来の自分の健康を守るために...どのしせいを続けていたら、体にどんなことがおこってしまうのか、考えてみましょう。(☆)と(★)をつないでね。



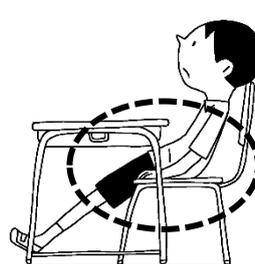
ねこぜ (☆)



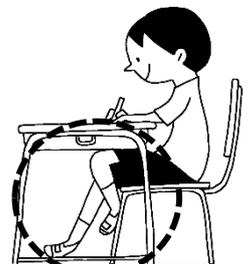
うつぶせ (☆)



ひじをつく (☆)



よりかかり (☆)



あしをくむ (☆)

(★)
首・肩・腰が
いたくなる

(★)
歯並びが
悪くなる

(★)
見える力が下がる
首・肩がいたくなる

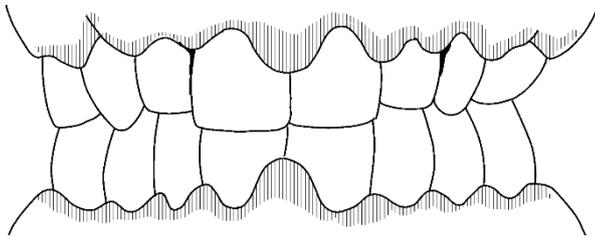
(★)
腰が痛くなる
かも...

(★)
見える力が下がる
歯並びが悪くなる

歯をささえる歯ぐきをチェック！！

ひのしょうがっこうは、むしばの人が少ないです！けど…しこう（むしばきんの家）がのこっている人や、歯ぐきが赤くなっている人が気になります。ていねいな歯みがきを心がけましょう。

☆ はぐきチェックを試みよう ☆



	けんこうなはぐき	げんきがないはぐき
いろ	ピンク	赤
かたち	さんかく △	まるくて、はれている
かたさ	かたい	やわらかい・ぶよぶよ
ち血	でない	でる

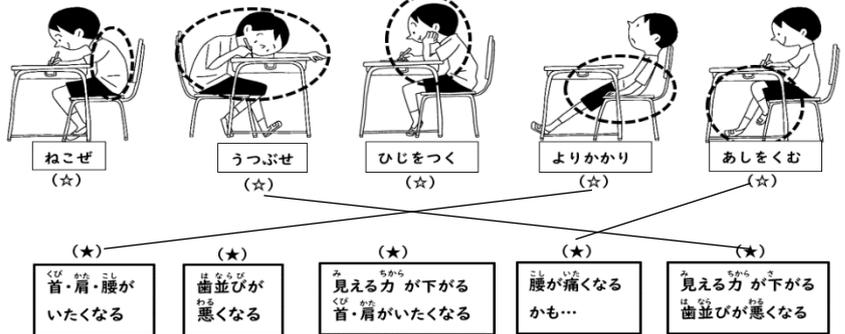
こたえ

③32～34本

②せなかの骨、おしりの骨は何本…？

①Sのかたち（人間だけらしい…）

④ストレートネック？



保護者の方へ

【歯の健康のために（11月8日は…いい歯の日）】

11月7日に長崎大学及び学校歯科医宮嶋先生と連携した歯科保健指導を実施しました。みがき残しの多い場所、磨き方を知った後に、染めだしをして磨き方を確認しました。

本校は、う歯が少ないものの、「歯垢の付着」「歯肉の軽度の腫れ」がやや多く、磨き方に課題があります。後日動画にて、様子を配信する予定ですので、ご家庭でお子様とご覧になっていただければ幸いです。

また、定期健康診断で受診項目があり、現時点で用紙（ピンク）の提出がない児童に、**受診確認について**を配付しております。受診が終了されていて用紙を提出されていない場合は、すみやかなご提出をお願いします。あわせて、**今年度のおし歯等は今年度中に、治療**につなげていただければと思います。（治療率：37.7%）



【お子様の姿勢の観察を…】

子ども達の普段の様子を見ていると、机やメディアとの距離が近いなどの場面を見ることがあります。現在からの積み重ねが、大人になった時の子ども達の行動につながるのではないかなと思っています。姿勢が悪いと脳への血流量に影響するともいわれています。お子様の普段の様子から、必要に応じて話題へつなげて頂ければと思います。

