

ほげんだより 11月

令和6年11月
法典東小学校
保健室

朝晩の気温がぐっと下がってきて、秋らしい気候となりました。暑がりのお子さんなど半そでで登校している人もいますが、気温差の激しい季節ですので急に体が冷えてしまった時のために、長そでの上着をお子さんに持たせていただくと安心かと思います。また、体調を崩すお子さんも多いようです。いつもより元気がない食べる量が少ないといった体調がすぐれない時は、無理をせずご家庭で様子を見るようお願いいたします。



磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

✳️歯科健康相談の後、受診を勧められた場合は
早めに歯医者さんに行きましょう

学校歯科医さんから、磨き残しを指摘された児童が複数いました。
保護者の方が、こまめに仕上げ磨きをやっ
てあげると予防歯科につながります。

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い
姿勢の目安です。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと
頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くな
っているサインです。

姿勢を確認しよう！



姿勢が悪いとどうなる？

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたまり
やすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。

