

# ほげんだまり 11月

令和6年11月1日  
 東野小学校  
 保健室

朝と夜がひえる毎日が続き、体調をくずす人も増えてきました。教室をまわっていると、学習発表会の練習をがんばっているすがたがよくみられます。一番いい状態で学習発表会の本番をむかえられるよう、とのった生活リズムを意識しながらすごしましょう。

## 背中が曲がっていませんか？

11月1日はいい姿勢の日です。数字の1が背すじをのびた姿勢にみえることから、いい姿勢の大切さを知らせる目的で決められたそうです。授業中、見に行った時にとってもいい姿勢の人と悪い姿勢の人がいます。1度背骨が曲がってしまうとなかなかもどすことはできません。今のうちからいい姿勢を意識しながら生活しましょう。

**いい姿勢**

目と机のきょいは30cm以上はなす

30cm

背中とイス、お腹と机の間はこぶし1つ分

足のゆかにしっかりつける

この骨を立ててイスに深くすわる

**悪い姿勢**



はみがきは1日3回、ていねいにすることがポイントです。  
 朝昼夜のはみがきにはそれぞれちがう役割があります。「昼にしっかりみがいたから夜はしなくていいや」、「朝は時間ないから昼と夜だけみがこう」と思っている人はお口の中でむしばきんが喜んでいたりするかもしれません。朝、昼、夜ごはんを食べた後にはしっかりとほをみがくようにしましょう。外に出ていてはみがきができないというときには、かわりにうがいをしましょう。



朝のはみがきは…

- ・口のおいさをなくす
- ・ねている間に増えたばいきんをおとす  
 →起きた時、口の中にはたくさんのばいきんがいます。においやむしばの原因になるばいきんをしっかりとおとしましょう。



昼のはみがきは…



- ・昼ごはんの食べカスをとる

→お昼にたべたもののカスがはについたままだと、むしばきんがエサにして活動をはじめてしまいます。かむ面、はとはの間をしっかりとみがきましょう。



夜のはみがきは…

- ・ねている間にばいきんがふえるのをふせぐ  
 →すいみん中は、口の中にあるばいきんをあらう流してくれるつばが出にくく、ばいきんがふえやすくなります。ねる前にばいきんをはみがきでとっておきましょう。



委員会で作ったスライドを掲示しています！

保健体育委員会で、保健に関するスライドを1人1~2つ作りました。保健室前に設置した大型テレビで、1日1つのスライドを流しています。学校へ行こう週間にも掲示していますので、是非見に来てください。

