

# ほげんだまり 11月



学校から見た虹

令和6年10月31日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

11月7日は「立冬」。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると水も冷たくなるので、早く手洗いや歯みがきを済ませようとしていませんか？そういう時こそ意識して丁寧に行いましょう。衣替えと同じように、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう。



## 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**

歯と歯の間  
歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯と歯ぐきの境目  
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

奥歯の溝  
毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

前歯の裏側  
歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

奥歯の後ろ  
ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン  
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう



ねこせ ようちゅうい  
**猫背の人は要注意ですよ**



ハッ!と気がつくと、猫背になっていませんか？猫背は、肩こりや頭痛、目の疲れなど、様々な不調を引き起こします。

**原因は…顔をまえられないこと！**

人の頭の重さは、体重の約10%で、体重が30kgの人なら約3kgになります。正しい姿勢の時は、背骨・首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。猫背になると頭が前に突き出すので、首と肩の筋肉だけで頭を支えることになり、不調が起きます。



本校では、昨年度より地域の方が新聞の広告で作ってくださった肩たたき棒を使いながら、週に1回「立腰体操」を行っています。是非、子どもさんに習いながら約2分間一緒にやってみてください。家庭では、肩たたき棒の代わりにタオルでも大丈夫です。肩や背中など一つひとつを意識しながら行くと、とても気持ちが良いですよ。

**体調不良者が増加しています**

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。原因の一つは、朝夕の寒暖差や気圧などと言われています。最近、本校の健康観察の集計では「頭痛」「体調不良」「咳」「腹痛」が多く挙がっています。



もし、子どもさんの体調で、何か心配なことや気を付けてもらいたいことがありましたら、学校へ連絡していただくか、連絡帳へ一筆書いていただくと助かります。よろしくお願いいたします。

11月2日(土)は、「大窪小・大窪地区大運動会」ですよ!



げんき えがお うんどうかい も あ  
元気いっぱい笑顔で運動会を盛り上げましょう!

うん どう まえ  
運動前にチェック!

# ケガを防ごう!

つめ き  
爪は切っていますか?

つめ なが し ぶん ひと  
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



ちようしょく  
朝食は  
食べましたか?

からだ のう が エネルギー 不足だ  
と思ったように動けません。



くつ  
靴のサイズは合っていますか?

ぬ げたり、くつ ずれしたりするな  
どケガの可能性があります。



ぜん じつ  
前日は  
よく寝ましたか?

ね ぶ そく はん だんりょく お  
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



じゆん び うん どう  
準備運動は  
しましたか?

きゆう からだ うご  
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



## 「119番 映像通報システム」を知っていますか?



1学期に、いのちの教育の授業で日南市消防本部の方を講師に招き、救急法講習を受けました。

その中で近々、急病や事故、火事などで119番通報した人の携帯から撮影した映像を消防本部と共有できるシステムが運用される話をされました。共有することで、消防の方の指示を受けながら処置をすることができます。現在、そのシステムが実用化されています。

ホームページで日南市消防本部を検索し、その中の「119番 映像通報システム」に詳しく説明されています。いざと言う時にすぐに行動ができるよう一度確認をしておいてはいかがでしょうか。