

# ほけんだより 11月

令和4年11月発行  
不土野小学校保健室

今月は健康についての「いい〇〇の日」がたくさんあります。「いい〇〇」を意識して元気に過ごしましょう！

## 11月1日はいい姿勢の日

**姿勢を正して！ 体からのお願い**

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて～！」という声が…。

**脳** 体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

**内臓** お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

**肩** 筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん

**腰** 痛くなってくるよ～

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。

保健室前には3つの楽しい姿勢チェックもあります。

毎日いい姿勢を意識していたら、だんだんチェックもクリアできるようになるかも…。



## 11月8日はいい歯の日

毎日、給食の後の歯みがきを頑張っている不土野っ子。おうちでの歯みがきも同じように丁寧にしよう。

また、まだ歯の治りようが終わっていない人は早めに治りように行きましょう。

## 知っておこう！ 非常時の口内ケア

### 歯ブラシがない時



清潔なガーゼやハンカチをぬらし、指先をつつみ込むように指に巻いて、口内を優しくふき取ります。歯の裏側、ほほの内側などをふき取るとスッキリしますよ。

### 水・歯みがき剤がない時

口内を傷つけないよう、力を入れずに優しくみがきます。しばらくして歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュなどで汚れをふき取り、またみがきます。サッパリするまで繰り返しましょう。



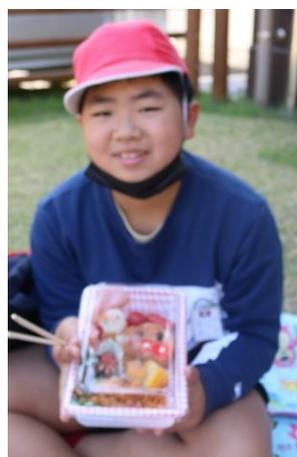
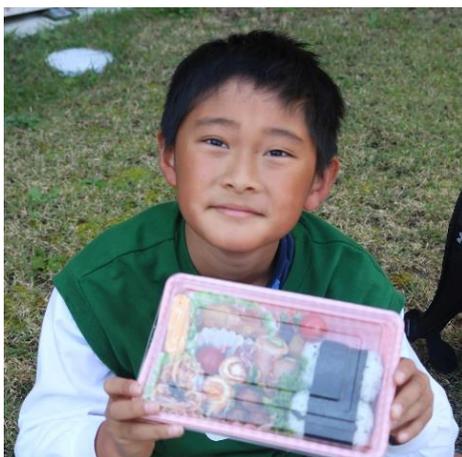
### 水が用意できる時は…

ペットボトルのキャップ1～2杯分でも十分すげます。歯と歯の間や口内全体にいきわたるよう意識して「くちゅくちゅ」うがいも効果的です。



# 11月4日 お弁当の日

あき えんそく 秋の遠足があった11月4日は「自分で作るお弁当の日」でした。低学年向けの「初めてコース（おうちの人とメニューを決めたり一緒に買い物に行くなど）」、中学年向けの「仲良しコース（おうちの人と一緒に作る）」、高学年向けの「チャレンジコース（1品以上自分で作る）」を各自選び、挑戦しました。ご協力ありがとうございました！



## ★児童の感想★

- 買い物と一緒にいった。次はおかずを作りたい。
- 今度は自分で作ってお母さんを喜ばせたい。