2025年11月4日 葛城市立當麻小学校 保健室

輸脱は冷えることが多いですが、日中はまだまだ暑いですね。I 日の気温差や疲れで たいちょう 体調をくずしやすい時期ですが、規則正しい生活をして、II月も元気に過ごしましょう!



11月8日は いい歯の白

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を っか 使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って歯みがきをしましょう!





かみ合わせの小さな凹凸、





大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。 食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が 大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が 少ない (30 回以下)



食べた後に、歯みがきを しないことがある



今月の1果1建目標点。 姿勢を正しくしよう

9月の保健指導で、姿勢のお話をし ました。あれから、正しい姿勢を意識で きていますか?

春い言葉は「**ピン・ピタ・グー**」です!!!



★正しい姿勢の「いいこと」4つ★

を は 休にピタ!

からだ つか体が疲れにくくなる!

ねこせ 猫背のような悪い姿勢は、首や肩、腰の 筋肉に大きなふたんをかけて、「肩こり」や 「腰痛」の原因になってしまうことも。 よい しせい からだ 姿勢は、体へのふたんが一番少ないポー ズなので、疲れにくくなります。

③ ごはんの消化を助ける!

ずなか 背中がまるまっていると、おなかの中にある 「内臓(胃や腸など)」がぎゅっとおされてし まいます。よい姿勢だと、内臓が正しい 位置にもどるので、食べたごはんをしっかり 消化するのを助けてくれます。

② 集中力がアップする!

よい姿勢だと、肺がしっかりふくらんで、た くさんの空気 (酸素)をすいこむことができ ます。すいこんだ酸素は、血液にのって脳 にたくさん届くので、勉強や作業に集中し やすくなります。

④ 気持ちが前向きになる!

不思議なことに、胸をはって背すじを伸ば すと、気持ちもシャキッと前向きになりま す。反対に、うつむいていると気持ちも落ち こみやすくなります。

手號中分行发

Q1 手洗いをするタイミングは、次の①~③のうち、 どれかな?(答えは゜つとは隙りません)

①食事やおやつの前や後

②トイレに行った後

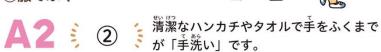
③屋外から屋内に入るとき



人1 美全部 いつ手洗いをするか知っておくと、手洗いの習慣が直然に身につきます。

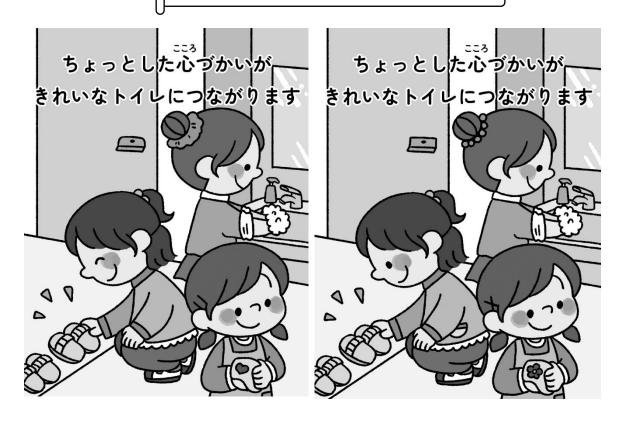
Q2 手を洗った後は、 どうするのが芷しい?

- ①自然に手をかわかす
- ②清潔なハンカチやタオルでふく
- ③服でふく





7つのちがいをさがそう!



🥯 かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと裏気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは方病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、神乳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず草めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。草め草めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!





