

11月

ほけんだより

すくすく!

R5.11.1
中部小保健室

朝晩と昼の気温の変化が大きいです。自分で脱いだり着たりできる上着を用意して、体調をくずさないようにしましょう。

《11月の保健目標》
姿勢を正しくしよう

11月は、健康についての記念日がたくさんあります。1日(いい姿勢) 1日(点字) 8日(いい歯) 9日(いい空気：換気) 12日(いい皮膚) 19日(世界トイレ) 26日(いい風呂) など。自分の健康や換気、トイレの使い方など、見直してみるとよいですね。

☆☆ よい姿勢できていますか? ☆☆ こんなことをしていないかな? ☆

チェックしよう!

- 足をくんでいる
- ひじをついてすわる
- ねころんで本やテレビを見る
- ノートや本に顔を近づけて見る
- いつも同じ手でカバンを持つ
- 背もたれによりかかる
- 背中がまるい
- 腰がそっている
- ポケットに手を入れている
- スマホを見る時間が長い



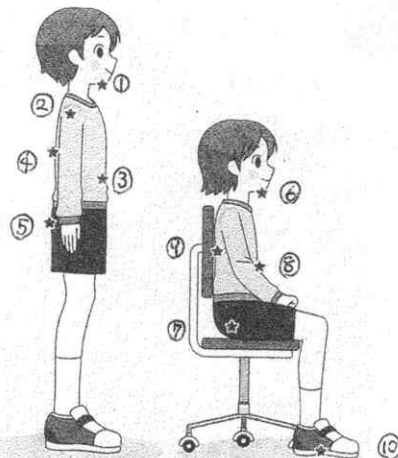
※一つでも あてはまった人は、要注意!

これが よいしせい

※できてるかチェック!!

<立っているとき>

- ①あごをひく
- ②肩の高さをそろえる
- ③おへその下に力を入れる
- ④背すじをのばす
- ⑤おしりを引きしめる
- ⑥あごをひく
- ⑦いすに深く腰かける
- ⑧おへその下に力を入れる
- ⑨背すじをのばす
- ⑩足を床につける



わかるかな?

歯

歯のクイズ

Q1 大人の歯の本数は?

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



Q2 歯が抜ける原因第1位は?

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



Q3 虫歯になりやすいのは?

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



Q4 歯の定期健診の頻度は?

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



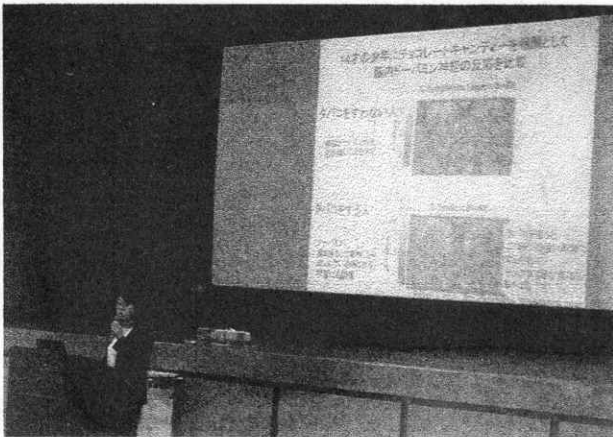
乳歯の次は永久歯が生えてきますが、その次はありません。歯と歯ぐきを大切に!

① 4-1 ② 2-1 ③ 1-1 ④ 3-1

がっこうほけんいいんかい
第2回 学校保健委員会をおこないました。

<10月5日 3・4年生参加>

テーマ：自分の頭や心の健康のために

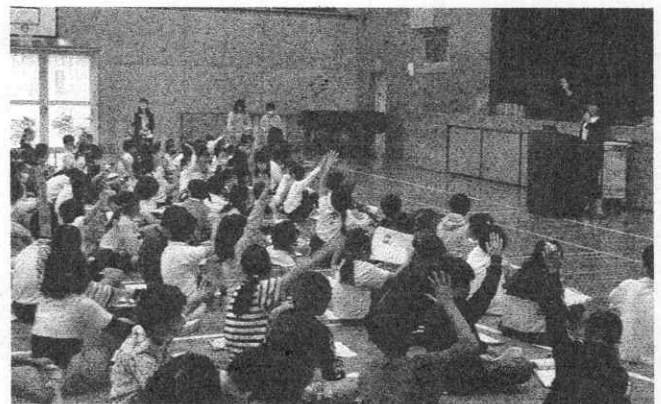


いぞんぼうしがつかい てらもと
スマホ依存防止学会の寺本さんから、
「スマホが脳に与える影響」について
おし
教えてもらいました。

- スマホとテレビはちがうの？
- スマホを使うほど、テストの点数が下がる？
- スマホを使うと、脳はどうなる？
- 依存症は治せる？
- 話すのが苦手な人が、スマホを使うと？

【これからの生活にいかしたいこと】

- ・スマホやゲームを、やりすぎない。へらす。30分にする。1時間にする。
- ・スマホやゲームをへらして、勉強する。読書をする。会話をする。運動する。外で遊ぶ。
- ・家族で話し合っってルールを決める。時間を守る。自分で守る。ケータイを親に預ける。
- ・寝る前には見ない。夜遅くまで見ない。
- ・早寝早起きをする。
- ・目、頭、脳を大切にやさしくしたい。
- ・家族にも伝えたい。家族が毎日、夜もやっていてやばいから教えたい。
- ・依存症にならないように気をつける。
- ・中学生になっても忘れないようにする。
- ・スマホは便利だけど、それに頼らず自分の頭を使って考えたい。



【おうちの人の感想】

- ・いろいろなデータや調査によって、使い過ぎがよくないことが理解できました。止めさせ方のアプローチを変えて、スマホに依存しないようにしたいです。よい機会でした。
- ・脳に与える影響を科学的に理解できました。子どものことを考え、対策をして子どもに向き合う時間を増やしたいです。
- ・こんなに脳や心に悪影響があることを知って、極力見せないように気をつけたいです。
- ・スマホは大変身近な物で、依存症の怖さ、脳への影響を考えさせられました。
- ・今回はデメリットの面ばかりだったので、メリットも知った上で親子で選んでいきたいとおもいます。
- ・タバコとゲームは同じ悪影響があるという説明はわかりやすかったです。

—「こころのお天気」どうだった？—

10月のすくすくタイムで、自分の「こころ」の様子を天気にたとえてみました。

言葉では言いにくい「こころ」の状態を、色や表情や周りの風景などの絵で表しました。

みんなの「こころ」はどうだったかな。

また2回目もやる予定です。お楽しみに!!