

ほけんだより11月

NOVEMBER *
2024/11/1

〈おうちの人と一緒にみてください〉

11月の保健・安全目標

○いい姿勢で過ごそう

○緊急時の避難の仕方を身につけよう

川原小学校保健室／喜友名千穂

今年の立冬は11月7日。「立冬」から冬が始まります。

まだまだ日中は暑いですが、少しずつ日が落ちるのが早くなり、冬の足音が聞こえてきました。まだ寒さに慣れていないこの時期、朝夕と日中の寒暖差が大きくなると体調をくずしがちです。寒暖の差は衣服で調整をし、体調管理をしっかりとして、本格的な寒さが来る前に、健康で元気な体をつくっておきましょう。



「いい姿勢」はなぜ大切なのです？

近年、ゲーム機やスマホなどの普及や遊び場の減少で、積極的に外遊びをする子どもが少なくなり、運動不足による筋力の低下が原因で姿勢が悪くなっている子どもが増えています。たかが姿勢が悪いだけでしょ？なんて放置してはいけません。子どもの頃の姿勢の悪さはそのままクセとなり大人になってからは治りにくいものです。小さいうちから大人が気にかけてあげる必要があります。



歯 磨き残しをなくそう！



11月8日は「いい歯の日」。

みなさんいい歯キープできていますか？歯みがきのあと、みがき残しの多い箇所をチェック！

歯ブラシで取りのぞける歯垢は約6割といわれています。残りの4割は歯ブラシでは届かないところ、たとえば歯と歯のすき間などに隠れています。フロスを使い、定期的に歯医者さんでみてもらうと安心です。

