

# ほけんだより 11月号



令和6年 11月8日(金) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

## メディアコントロールチャレンジ③へのご協力をお願いします

期間：11/13(水)～11/19(火) 平日5日間

チャレンジシート配布▶ 11月7日(木)  
おうちの人と取り組むルールを決めてきましょう



### ◎保護者の皆様へ

11月5日(火)の全校集会では、「ことば」をテーマに、ネットの使い方について子どもたちが考える場を設け、その後、各学級でもメディアの使い方について指導しました。11月7日(木)には、メディアコントロールチャレンジシートとおたよりをお子様へ配布しました。おたよりで取組のポイント等を確認し、メディア使用に関するルールをご家庭で話し合い、番号を選んで確認印をお願いします。



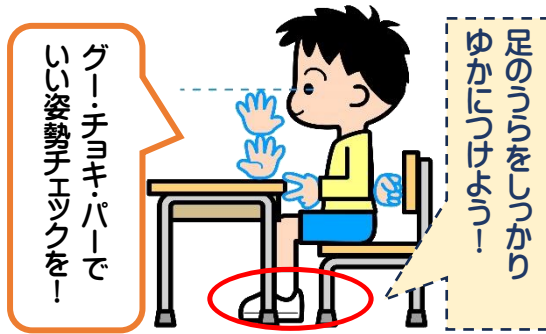
## 11月8日は、「いい歯の日」です。

目標は、80歳になっても、永久歯が20本以上残っていること!

いい歯チェックポイント	チェックポイントの解説
<h3>歯みがき</h3> <p>むし歯予防の基本!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ていねいにみがく</li><li>・1日3回みがく</li><li>・少なくとも3分はみがく</li></ul>	<p><b>歯みがきの3つの基本</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 歯の毛先をきちんと歯にあてる</li><li>② 軽い力でみがく</li><li>③ 歯ブラシは小さく動かす</li></ol> <p>毛先がひらいたら、交換!</p>
<h3>よくかむ</h3> <p>8大健康効果は「ひみこの歯がいーぜ」 ※詳しくは6月号参照</p>	<p>ひ：肥満防止    み：味覚の発達    こ：言葉はきはき    の：脳の働きUP は：歯の病気予防    が：がん予防    い：胃腸快調    ぜ：全力投球ができる</p>
<h3>しせい</h3> <p>ふだんの「しせい」は、歯並びや顎関節に大きく影響しています。</p>	<p>たとえば、「ほおづえ」や「うつぶせ寝」をするクセがある人は、頭の重さが歯や顎にかかってしまいます。その影響で歯並びやあごの骨格がゆがみやすくなります。下の歯が内側にずれるのは、「ほおづえ」のクセがある人によく見られるゆがみです。</p> <p>また、食事時の姿勢も気をつけたい所です。食べる時の姿勢が悪いと、口の動きが制限されてしまい、無理に口を動かすことで、歯並びやあごへの影響が出やすくなります。また、だ液が出にくい等の影響が出るため、むし歯のリスクも上がってしまいます。</p>

# いい「しせい」ってどんな「しせい」？

11月1日「いい姿勢の日」にちなんで、姿勢の見直しをしてみよう！



姿勢がよくなるストレッチ・体操をやってみよう！



くり返ししながらやってみてください。



	体とつくえ・いすの間は、グー1つつ分
	チョキでつくえをはさんでうでが直角になるように
	目と机の間は、パー2つつ分

自分の肩をさわりながら、ひじをぐるぐると回します。逆の方向にも回してみてください。せなか(肩甲骨)がほぐれてスッキリします。

順番にくっつけてみましょう。  
 ①右ひざと右ひじ  
 ②左ひざと左ひじ  
 ③右ひざと左ひじ  
 ④左ひざと右ひじ  
 立ちながらでも座りながらでもOK!

感染症が流行しやすい時季です。ご家庭でも予防をお願いします。

<p>手洗い</p>	<p>うがい</p>	<p>換気</p>	<p>免疫力を高める 十分な睡眠 栄養バランスのとれた食事</p>	<p>※予防接種</p>
------------	------------	-----------	---	--------------

## ～手洗いチェックを実施しました～

11月5日～8日の4日間、健康委員会が中心となり、専用の蛍光ローションを使った手洗いチェックを、お昼休みに実施しました。

**シールの色**

赤色: 1・2年  
 青色: 3・4年  
 黄色: 5・6年

手洗いチェックが終わった後、洗い残しが多かったところに、それぞれシールを貼ってもらいました。指の間、指の付け根、爪先、手の甲、手のひらの線上などの洗い残しが多かったです。シールが貼ってあるところについては、ご家庭での手洗いの際も、ぜひご確認いただければと思います。