



ほけんだより

保健目標：外でたくさん遊ぼう。 おうちの方と読みましょう。

もうすぐ持久走大会の練習「ランランタイム」が始まります。よく寝て、朝はごはんを食べて、体調を整えておきましょう。最初に体操をして、自分に合ったペースで走ることが大切です。教室へ戻るときは、しっかり手洗いをしましょう。

よい姿勢の合言葉

おぼ
覚えてね！

グー ペタ ピン！

- グー … お腹と背中にグーひとつ分あける
- ペタ … 両足が床につき、そろっている
- ピン … 背すじがまっすぐ伸びている



みなさん、日頃から「よい姿勢」を意識していますか？

姿勢は成長期に長い時間をかけて作られます。今、悪い姿勢が身についてしま

うと、大人になってから直すのは難しいものです。よい姿勢で過ごすとし

脳の働き・内臓の働き・バランス感覚がよくなります。

自分の姿勢を見直して「よい姿勢」を心がけよう！

こ～んな人、いませんか？



せなかま
背中が曲がっている



うしかたむ
後ろに傾いている



あし
足をぶらぶら
している



からだ
体がななめに
なっている

11月8日は、いい歯の日!



現在の歯科受診率 **56.9%**

みなさんは歯を毎日みがき、つるつるな「いい歯」ですか?今、むし歯や歯肉炎になっていない人も、油断してはいけません。予防をすることも大切です。

最近、日本人の食事は、あまり噛まなくてもよい、やわらかいものを好む傾向にあります。しかし、よく噛むことは全身にさまざまな効果があります。それは次の6つのことです。

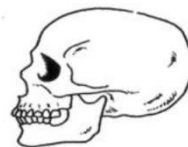
えき で
・だ液が出て、
ばよぼう
むし歯予防になる



のう かつぱつ うご
・脳が活発に動く



ほね きんにく
・あごの骨や筋肉が
じょうぶ
丈夫になる



からだ じょうぶ
・体が丈夫になり
びょうき ふせ
病気を防ぐ



た す ふせ
・食べ過ぎを防ぐ



いちじょう はたら
・胃腸の働きが
よくなる



せいかつ しゅうかん *生活チャレンジ週間*



自分の一週間の生活でどんなことにチャレンジ
11月18日(金)~24日(木)
しますか?起きる時刻や寝る時刻、ゲームの時間などの目標を決めて生活すること
で、より健康的に過ごすことができます。

みがき残しチェックについて

今月は生活チャレンジ週間に合わせて、17日(木)に歯みがきのチェックシートと一緒に配付いたします。むし歯の原因となる「歯垢」を赤く染め出してくれるものです。ご家庭で口の中のチェックや歯みがきの仕方を見直す機会となればと思っております。カラーテスターの成分や準備物など詳細は、配付される文書をご覧ください。ご協力お願いいたします。