

ほげんだより 11月

福山市立駅家西小学校
ほげんしつ
2024年（令和6年）
NO.9 11月号



11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮ふ（12日）…と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。この機会に、体のことや健康について興味を持って知り、毎日を元気に過ごすためにはどうしたらよいのか、自分にできることを考えてみましょう。

11月8日は歯の日 3Stepで歯みがきチェック

よい歯キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側
奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。

太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることがあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。

疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。

お知らせ

10月の視力検査結果を全員にお配りしています！

学校で行う視力検査はスクリーニング検査のため、診断を行うものではありません。この度の視力検査の結果がB・C・Dだった場合は、視力の低下によって学習に支障をきたす場合もありますので、早めの受診をお願いいたします。

病院を受診された場合は、「視力検査結果のお知らせ」の「②眼科医受診結果」に記入してもらい、受診結果をお知らせください。