

ほけんだより

大きくなると、いろいろな姿勢が
わるくなってしまうよね...



R6.11.25 北郷小 保健室

よい姿勢強化週間がはじまります!

(11/25 ~ 11/29)

学習するとき、給食のときの姿勢に気をつけよう

気がつくと
肩がだんだん
机に近づいて
いるよ...

せなかを
ピン

おなかとせなかに
グー
ひとつ

あしのうらを
ピタ

あたりまえ
なんだけれど
もっていない人
がいるよ...

しよつきをもつ

ズックを
はいて
いますか?

イラスト出典：少年写真新聞社 Sedoc より

よい姿勢はいいことがたくさん

- ① あたま すっきり
- ② 表情 すっきり
- ③ 体 すっきり
- ④ せほね すっきり
- ⑤ 心ぞうやはい、胃や腸も すっきり
- ⑥ 筋肉はきつ!
- ⑦ 見た目がかっこいい



～保護者の方へ～

「健康元気チャレンジ」(全学年)
「おうちのひとといっしょにみがこう」
(1・2年)へのご協力ありがとうございました。
お子さんの健康づくりは、学校だけで
なく、家庭と協力して行っていくこと
でさらに効果があります。「健康元気チ
ャレンジ」「おうちのひとといっしょに
みがこう」を通して、お子さんがおう
ちの方と一緒に話をしたり、確認した
りしていただけることに感謝していま
す。今後とも、ご協力をよろしくお願
いいたします。

Q 第一大臼歯(6歳臼歯)はどうやってみがくの?

第一大臼歯はかみかみ歯ですが、先入りの歯はしほしほになりやすいので
磨いてみがく必要があります。

① 歯ブラシの歯と歯の間まで
てきとよく歯ブラシの毛
がはいるようにみがく。

② 歯と歯の間は歯間ブラシ
で磨いてみがく。歯
ブラシの毛がはいる
ところまで。

③ 歯と歯の間は歯間
ブラシで磨いてみがく。
歯ブラシの毛がはいる
ところまで。

おうちのひとといっしょにみがこう!

小学生の歯は歯磨き粉の仕上げがきかなくて
おうちでみがくことが大切です。
おうちでみがくときは、歯磨き粉を
いっしょにみがく白く仕上げましょう。

① 歯磨き粉を歯ブラシにのせて
歯と歯の間までみがく。

② 歯と歯の間は歯間
ブラシで磨いてみがく。
歯ブラシの毛がはいる
ところまで。

健康・元気宣言!

わたしは、今とこれからの健康のために
生活習慣が大切なことを学びました。
次のことを自分で決めて、守っていくことを宣言します。

① 毎日歯をみがく

② 運動を1日に30分はしよう

③ 5人とよくかみ食べる

④ 10時にうちは見ない

自分の健康、運動は学校、家で、おうち、お友達と
一緒にしよう。おうちで歯磨き粉をいっしょに
みがこう。おうちで歯磨き粉をいっしょに
みがこう。おうちで歯磨き粉をいっしょに
みがこう。