

とほけんだより 11月

令和7年11月4日

せいわにししょうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室

No.25

だんだん「さむい」と、感じる日が多くなってきました。

気温は1月や2月のほうが低いですが、今の時期が寒く感じられるのは、

体がまだ寒さに慣れていないためです。また、季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。

衣服の調節をおこないながら、寒さにも負けない体づくりをしていきましょう。



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう！

こんな姿勢をしていたらすぐに直そう

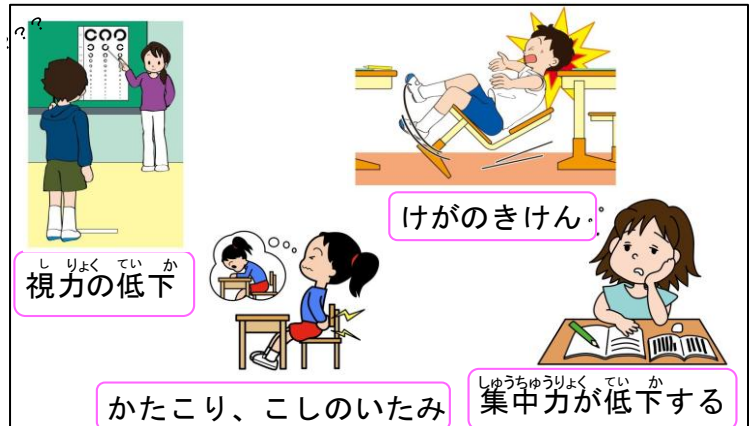
ほおづえをついている

本やノートに顔を近づけて見ている

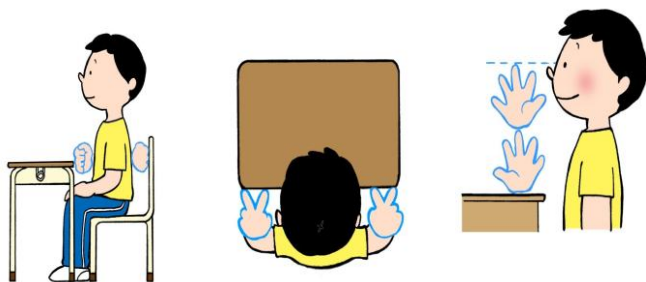


目をノートに近づけて見ていると、背中が丸まり、視力の低下にもつながります。

姿勢が悪いと学習にもこんな影響が・・・



良いしせいは
ゲー・チョキ・パー

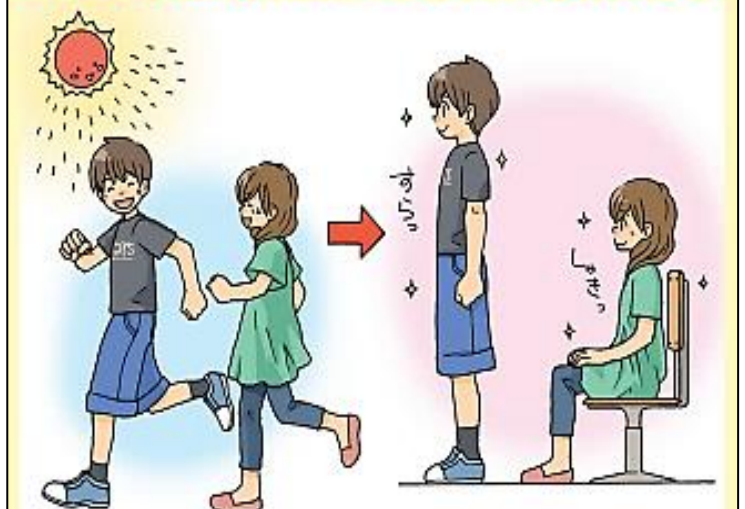


つくえといすは
ゲー2つ

いすの位置は
チョキ2つ

つくえと目の
きよりパー2つ

「外遊び」も良い姿勢づくりにつながります



「外遊び」の中で体を動かすことで、長い時間、良い姿勢を保つのに必要な筋肉が活発に働くようになります。



は ひ 11月8日は、いい歯の日！

11月8日は、いい歯の日です！11月8日を「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで「いい歯の日」と言われています。

いい歯の日は、80歳で20本を残す8020運動の一環です。「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

なぜ20本を残すことがよいとされているのでしょうか。日本口腔保健学会の調査では、食事がおいしいと感じられる歯の本数が20本だとしています。大人の歯は親知らずを除いて、上下14本ずつ合計28本ですが、自分の歯を20本残すことに努めれば、高齢になっても、しっかり噛めるサイクルを保てると言われています。

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト 8020運動とは より引用～



たくさんかむと、 こんな良いことがあります！



脳の血液の流れが
よくなって……

- ・頭の回転が良くなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！



より多くの栄養が
吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！



ひとくち
30回かも

そのほかにも……

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！

© 少年写真新聞社 2025

●スクールカウンセラー 山田 忍 先生による11月の来校日●

・6日（木）⇒13:00～17:00

※相談したいこと等がある時は、
担任または保健室（西口）まで
ご連絡ください。