

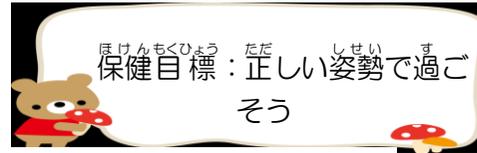
ほけんだより

なんばー
No. 8
はっこう 発行：R6年11月1日(金)
きたかみしょうがっこう 北上小学校 ほけんしつ

11月5日は持久走記録会です！！

毎日、業間や昼休みに練習をしている児童がいます。当日新記録が出ることを楽しみにしています。体調を整えて頑張りましょう。

11月1日は「いい姿勢の日」



11月の保健・給食関係

- 5 (火) 持久走記録会
- 11 (月) スッキリロッカーデー①
- 18 (月) スッキリロッカーデー②
- 11月分給食費 引落日
- 25 (月) スッキリロッカーデー③

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
力が入りやすくなっ
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
常に動かなくなることも
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、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



ただ正しい姿勢

机と体の間は、にぎ
りこぶし1つ分くらい
はなす。

ひざを直角
(90度)にす
る。

足の裏全体
を床につけ
る。



背筋を伸ば
す。

イスに深く
こし腰かける。



がつようか **11月8日**は「**いい歯の日**」です！

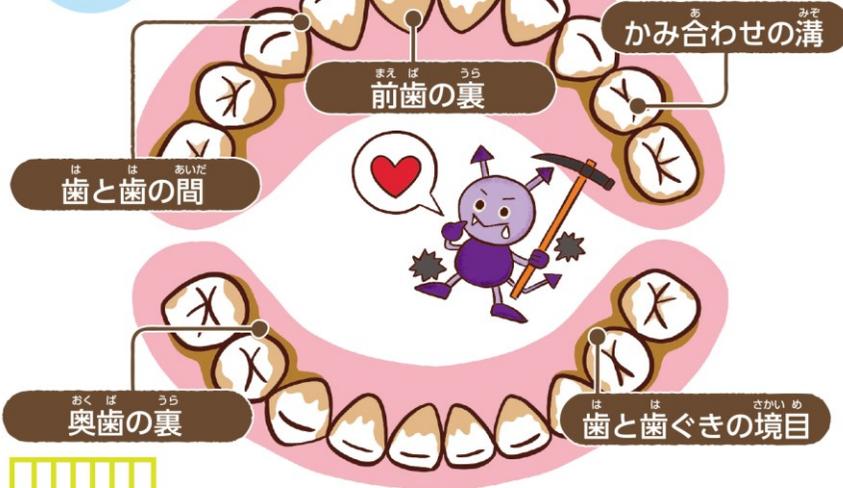
☆保護者の方へ☆

むし歯があった児童で、歯科医をまだ受診していない御家庭に、歯科検診結果のお知らせを配付します。むし歯は歯医者さんに治療してもらわないと治りません。痛くなってからでは時間も費用もかかります。早めの受診をお勧めします。



磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

御家庭で、お子さんの歯みがきの様子についてチェックし、必要であれば、仕上げみがきをお願いします。

そろそろインフルエンザ対策を！

これからの時期はインフルエンザが心配されます。予防接種も開始になりました。計画的に接種することをお勧めします。

てあら 手洗いで予防を！



10月28日に3・4年生合同で、ライオン株式会社さんによる「手洗いの出前授業」がありました。衛生マイスターの方から手洗いのコツをお聞きしました。よく泡立てて洗うと汚れがきれいになるそうです！