



2022.12 あさぎり町立上小学校 保健室

2022年^{ねん}も残り^{のこ}1か^{げつ}月になりました。みなさんにとって今年^{ことし}はどんな1年^{ねん}でしたか。12月^{がつ}は師走^{しわす}と呼ばれることもあります。これは、お坊さん^{ぼう}が走り回^{はし}るくらい忙^{まわ}しい時期^{じき}だからだそうです。あわただしい時期^{じき}ですが、けが^{けが}に気^きをつけて過^すごしましょう。



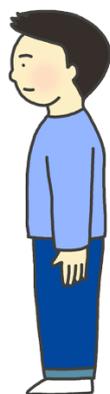
12月の保健目標: 姿勢を正しくしよう



これが いい姿勢

いいことたくさんいい姿勢

立つ



- あごを引く
- おへそのあたりに力を入れる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっとしめる

①気分スッキリ

体^{からだ}のゆがみは、「なんだかだるい」「動きが重い」の原因になります。正しい姿勢^{しせい}で、気分^{きぶん}もスッキリ!

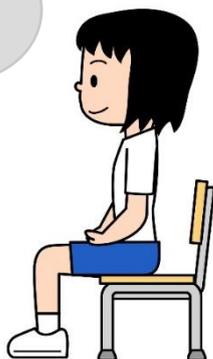


②集中力アップ

背中^{せなか}が丸まると、脳^{のう}が働きにくくなります。正しく座^{すわ}ることで、学習^{がくしゅう}に集中^{しゅうちゅう}できます。



座る



- あごを引く
- おへそのあたりに力を入れる
- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰^{こし}を掛ける
- 骨盤^{こつぱん}を立てて座^{すわ}る (立腰^{りつよう})

③代謝アップ

全身^{ぜんしん}の血液^{けつえき}やリンパ^{リンパ}の流^{なが}れがよくなり、つかれもたまりにくくなります。



しかきょうしつ 歯科教室がありました！

11/22 から 3日間にわたって、^{にちかん} 歯科衛生士の ^{しかえいせいし} 柳本さん、^{はやし} 林さんによる ^{しかきょうしつ} 歯科教室を実施しました。コロナ禍のため、^{かんせんしょうよぼう} 感染症予防をした上での実施となりました。町より、^は 歯ブラシと ^{たいせつ} デンタルフロスをいただいています。大切に ^{つか} 使って、^{はくち} 歯と ^{けんこう} 口の健康を守りましょう。



コーラやスポーツドリンクには、たくさんの砂糖が入っていることがわかりました。ももの味のする一見水のような飲み物にも 26 グラムの砂糖が含まれているようです。むし歯だけでなく、肥満や糖尿病につながるので、控えていきたいですね。
3年生ぐらいの生え変わりの様子が分かる模型を触らせていただきました。

あなたは
大丈夫？

➔

お口の
チェック表

- 甘いおやつをたくさん食べている
- 歯みがきの時間が短い
- かむ回数が少ない
- 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- しばらく歯医者さんに行っていない

1つでも当てはまったら、むし歯になりやすいお口かも…。毎日の習慣を見直してみよう！

* * * * *

保護者の方へ

12月は、性に関する指導月間となっています。各学年の発達段階に応じて、性に関することについて学習をします。ご理解とご協力よろしくお願ひします。

