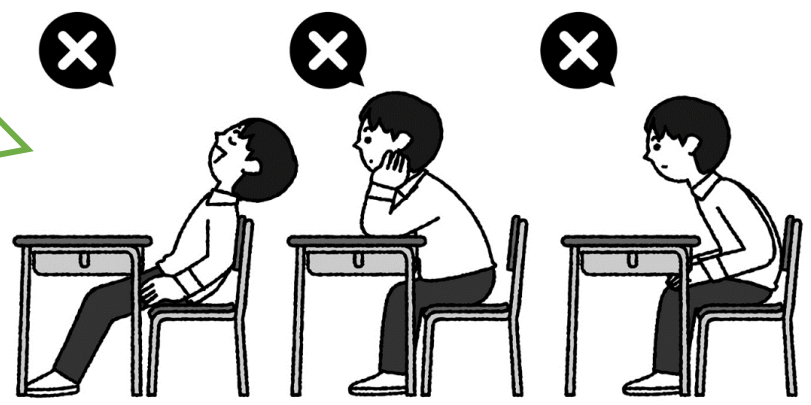


令和5年12月4日
あさぎり町立上
小学校 保健室

今年も残すところあと1か月になりました。なりたい自分の姿をおもいうかべながら、精いっぱいがんばりましょう。

12月の保健目標：しせいを正しくしよう。

こんな姿勢になって
いませんか。



良い姿勢になろう！

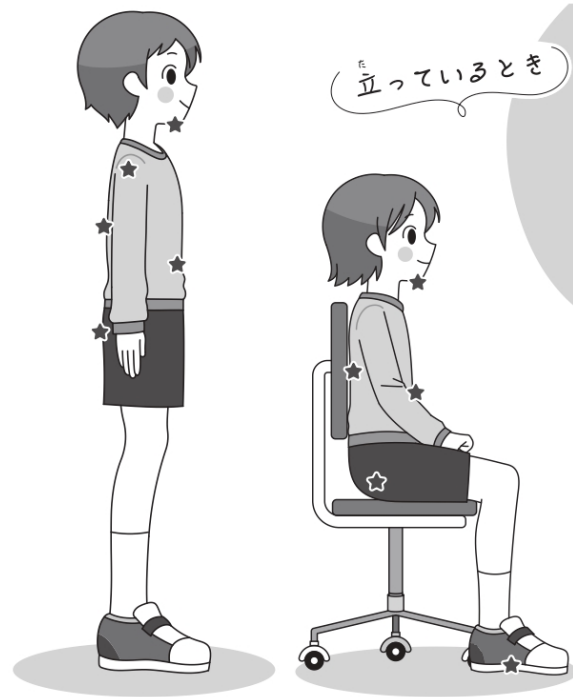
良い姿勢を
していると…

代謝が上がる

血流や内臓の動きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

- ★Check! ☑
- あごを引く
 - 肩の高さをそろえる
 - おへその下に力を入れる
 - 背筋を伸ばす
 - お尻の穴を締める

座っているとき

- ★Check! ☑
- あごを引く
 - 背筋を伸ばす
 - イスに深く腰をかける
 - おへその下に力を入れる
 - 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。

しかきょうしつ じっし 歯科教室を実施しました。



こんねんど くまもとけん し か えいせいしかい やなぎもと はやし き しかきょうしつ じっし
今年度も、熊本県歯科衛生士会の柳本さんと林さんに来ていただき、歯科教室を実施しま
した。本来ならば、全学年で染め出しを行う予定でしたが、インフルエンザ等の流行により、
いちが がくねん そ だ おこな よてい
一部の学年のみ染め出しを行いました。



しかきょうしつ まな 歯科教室で学んだこと

- あまいおかしは少しにする。
- ていねいに歯みがきをする。
- むし歯のちりょうに行く。



歯科検診後のお子さんの歯科治療の方はお済みでしょうか。

特に、むし歯は放っておいても治らないものです。まだ終わられていない場合は、受診をお願いします。



とく SSTに取り組んでいます。

こんねんど もくようび あさ とく
今年度から、木曜日の朝にSSTに取り組んでいます。SSTと
は、ソーシャルスキルトレーニングのことで、人間関係を上手に
にんげんかんけい じょうず
築くことができるようにするものです。子どもたちにとって心
きず
のうるおいの時間となるように設定しています。

がつ にち い ことば じっし
11月30日は、「言われるとうれしい言葉」について実施しま
した。うれしい言葉を3つあげ、友達とその言葉をかけ合いまし
ことば ともだち ことば あ
た。「だいじょうぶ」「いいよ」「ありがとう」など色々な言葉があり
いろ ことば
ました。少しはずかしそうにしている様子でしたが、みんな「にこ
すこ
っ」とした笑顔に包まれていました。

