

ほけんだより

うらもあります。
おうちの人といっしょに
読みましょう。

令和2年11月2日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井 美奈子
養護教諭 霜田 恵子

児童数

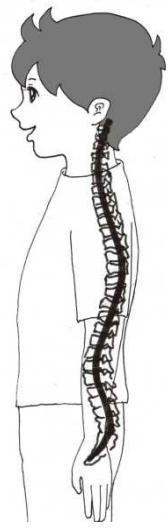
あさゆう はださむ かん ひ おお
朝夕は肌寒く感じる日が多くなってきました。きおん さ くうき かんそう
気温が下がり空気が乾燥すると、かぜやインフル
エンザが^{りゅうこう}流行しやすくなります。これからの季節は、^{きせつ いま いじょう てあら}今まで以上に手洗い・マスク・ソーシャルディスタン
ス・^{かんき}換気をしっかりして、^{かんせんしょう よぼう}感染症の予防につとめましょう。


11月のほけん目標

姿勢を正しくしよう

せぼね 背骨ってどんなふうになっているの？

せぼね おも あたま さき
背骨は重い頭を支え
るためにSの形に少
^{えす かたち すこ}し曲がっています。



せぼね 
背骨は、
このような小さな^{ちい ぼね}骨
が32~34個^{こぐらい}位つ
ながっています。

タブレットやスマホは^{べんり}便利なものですが、^{つか かた きつ}使い方に気を付
けないと^{からだ わる えいきょう}体に悪い影響を与えます。次の項目をチェッ
クしましょう。
 ^{くび}首が痛い ^{かた}肩こりがある ^{ずつう は け}頭痛や吐き気がある
チェックがつく人は^{ひと あご まえ}顎が前にでるストレートネックにな
りかけているかも！？
^{ため かべ た}試しに壁に立ってみましょう。よい^{しせい}姿勢が
とれればかかと・おしり・^{せなか うし あたま}背中・後ろ頭が
^{しぜん}自然につきます。



よい姿勢をおぼえよう

た 立っているときの姿勢

すわ 座ったときの姿勢



あごを^{かる ひ}軽く引く

お腹を^{なか ひ}引っこめる

腕は^{うで しぜん}自然からだ
の横に^{よこ た}垂らす

せすじをのぼす

おしりを^{かる ひ}軽く引
きしめる

ひざ
膝をのぼす



つくえ からだ あいだ
机と体の間は
グーひとつ分

ひざ ちよつかく
膝は直角

せすじをのぼす

ふか
深くこしかける

あし うら ゆか
足の裏を床につける

がつ にち は
11月8日は い歯の日

あなたは歯のけんこうによいことをしていますか？

歯のけんこうチェックシート

した ひょう 下の表を、「はい →」「いいえ →」にそってすすんでください。

 <p>は いた 歯が痛かったり、ものを食べたりするとしみることもある</p>	 <p>は 歯みがきをする と 歯ぐきから 血が出ることもある</p>	 <p>はん た ご飯を食べる ときは、水や お茶を飲みな がら食べてい る</p>
 <p>おやつは き決まった 時間に食 べている</p>	 <p>た もの す 食べ物の好ききらいがなく、 なん た 何でも食べている</p>	 <p>は ちいろ くる いろ 歯に茶色や黒っぽい色がついて いる</p>
 <p>しょくじ あと 食事の後はかならず歯をみが いている</p>	 <p>つつい、 あまいおか しやジュー スをたくさ ん食べたり の飲んだりし ている</p>	 <p>もぐ もぐ もぐ もぐ ものを食べるときは、よくか んで食べている</p>
<p>けんこう ピカピカの 歯です!</p>  <p>は 歯のけんこうによいことが できています！これからもこ の調子で生活しましょう！</p>	<p>歯のけんこ うが心配な 歯です...</p>  <p>は しにくえん むし歯や歯肉炎になりそう な歯があるかも…。鏡で自分 の歯をよく見てみましょう！</p>	<p>歯のけんこ うが危険な 歯かも!!</p>  <p>は からだ 歯のけんこうは体のけんこ うと結びついています。生活 を見直しましょう！</p>

*11月16日に、歯科健診でむし歯がなかった児童・むし歯を治療した児童に「よい歯のバッチ」を配布します。