

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。

平成29年11月1日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
養護教諭 白厩 英子

児童数

朝夕の寒さがきびしくなると、もみじは赤くなります。

季節が秋から冬へと進むサインのようですね。かぜひきさんが増える

これからの季節は、今まで以上に手洗い、うがいをしっかりと、

予防につとめましょう。



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

下の表を、「はい →」「いいえ →」にそって進んでください。

| | | |
|--|--|---|
| <p>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>歯みがきをすると歯ぐきから血が出ることもある</p> | <p>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>食べ物の好ききらいがなく、何でも食べている</p> | <p>歯に茶色や黒っぽい色がついている</p> |
| <p>食事の後はかならず歯をみがいている</p> | <p>ついつい、あまいおかしやジュースをたくさん食べたり飲んだりしている</p> | <p>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>歯のけんこうによいことができているす！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>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>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> |

がつ もくひょう
11月のおけん目標



しせい
姿勢を正しくしよう

たいかん
体幹をきたえて

けんこうりよく
健康力アップ!

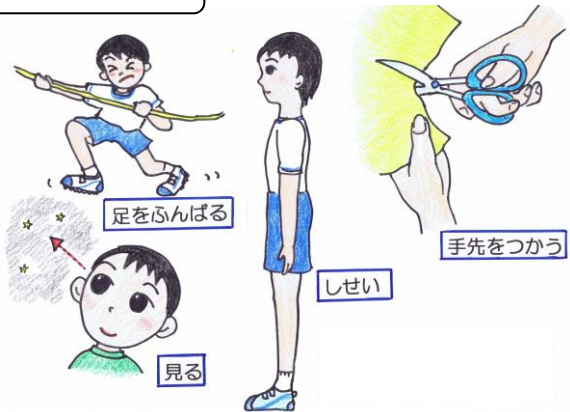
9月の身体計測の時の保健指導で、1～3年生には「姿勢をよくしよう」4～6年生には「体幹をきたえよう」という内容で話をしました。

体幹とは、体の中心（胴体）の部分のこと。

正しい姿勢をするためには、体幹の筋力が必要です。

体幹をきたえるといいことがいっぱいあります!

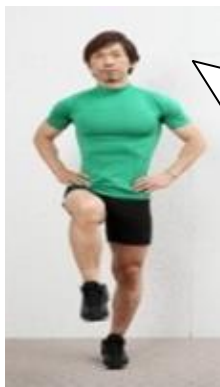
からだをつくる



みんなの体幹力はどうかだったかな?

〇バランス力

目をつぶり立った姿勢で、片足を90度にして上げ、20秒キープ。



両足でやってみて、体のゆれ具合をチェックしよう。

集中力を高める



免疫力を高める



さわやかな季節です。休みの日には、親子で運動などして体幹をきたえましょう。

●家の遊び <おすもういろいろ>

・すわって



・手をつかわずに



(足が動いたり、たおされたりしたら負け)

・タオルをつかって



(タオルをひっぱりあって取った方が勝ち。取る前に足が動いたら負け)

●たまには外で、ジョギングやサイクリングもいいですね。

