

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。

児童数

平成30年11月1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

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
エンザが流行しやすくなります。都内ではすでに
がっきゅうへいさ で
学級閉鎖も出ているようです。
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。

ぎょうじ ほけん行事

- 11月27日(火) は しどう がつきゅう
歯みがき指導 (コスモス学級)
カリオスタット検査 (5年生)
- 11月29日(木) し かけんしん ぜんこう
歯科健診 (全校)
カリオスタット判定 (5年生)

11月8日は いい歯の日 健康な歯をめざそう

11月8日は「いい歯の日」です。あなたの歯は健康ですか。健康な歯について考えてみましょう。

歯の健康とは？



むし歯がない



しにくがしっかりしている



歯ならびがきれい



11月29日(木)は、秋の歯科健診(全校)です。

むし歯がないか・むし歯になりそうな歯はないか・歯肉炎はないか・歯に汚れがたまっていないかなどを診ます。

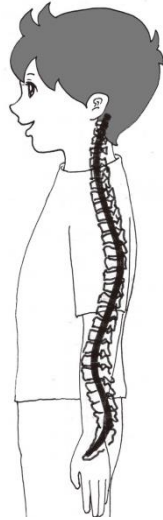
*朝ごはんのあと、きれいに歯をみがいてから登校してください。

がつ 11月のほけん目標

しせい ただ 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の形に少し曲がっています。



せぼね 背骨は、
このような小さな骨が32~34個つながっています。

せぼね まえ うしろ みぎ ひだり
背骨は、前・後・右・左と自由に曲がります。

しせい よい姿勢をおぼえよう

た 立っているときの姿勢

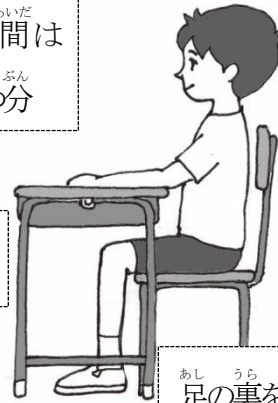
あごを軽く引く
お腹を引っこめる
腕は自然にからだの横に垂らす



せすじをのぼす
おしりを軽く引きしめる
ひざ 膝をのぼす

すわ 座ったときの姿勢

つくえ からだ あいだ
机と体の間はグーひとつ分
ひざ ちよっかく 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

よい姿勢を保つためには、体幹の筋力（インナーマッスル）が必要です。骨盤を立てお腹を引っこめおしりを引きしめて、体幹の筋力を意識しましょう。姿勢を保つことで体幹の筋力が鍛えられます。

