

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和6年11月5日(火)



11月の保健のめあて

正しい姿勢を心がけよう

こんなすわり方をしていませんか？



背中が丸い

足を組む

イスをグラグラさせる

足をブラブラさせる

ほおづえをつく

浅くすわる

体がななめをむいている

足をのばしている



良い姿勢は・・・「**ぐー・ぴた・ぴん**」！

「ぐー」 こぶし1つぶんあげる。

「ぴた」 両方の足をゆかにつける。

「ぴん」 せすじをまっすぐのばす。



良い姿勢だと・・・

☆骨や筋肉がつよくなる

☆勉強などに集中できるようになる

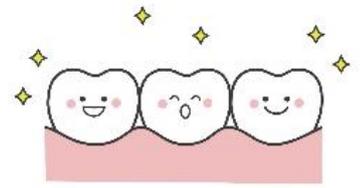
☆体のはたらきが良くなる

☆つかれにくくなる

など、いいことたくさん！

みなさんの姿勢はどうですか？ 「ぐー・ぴた・ぴん」にチャレンジしよう！

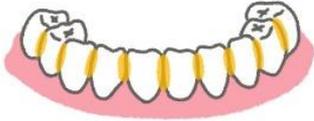
11月8日は良い歯の日!



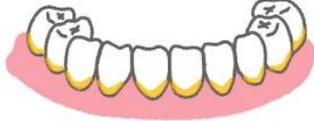
みがき残しの多いところや歯ブラシのあて方のコツを知り、きれいな歯をめざしましょう!

みがき残しの多いところ

歯ブラシのあてかた



は は あいだ
歯と歯の間



は は さかい目
歯と歯ぐきの境目



まとがわ あ がつ
外側の当て方



うちがわ あ がつ
内側の当て方



は は さかい目 あ がつ
歯と歯ぐきの境目の当て方



おくば
奥歯のみぞ



はなら わる
歯並びの悪いところ



まえは うちがわ
前歯の裏側



おくば
奥歯のがみあわせ



おくば うちがわ
奥歯の内側

保健室前に掲示してある○×クイズを紹介します

- Q1. はえかわる前の子どもの歯の名前は「乳歯」という。 ○? ×?
- Q2. 大人の歯は全部で40本はえる。 ○? ×?
- Q3. 人間のからだの中で一番かたいのは歯である。 ○? ×?
- Q4. 牛乳は歯を丈夫にしてくれる。 ○? ×?
- Q5. むし歯がしやすいのは、寝ているときだ。 ○? ×?

1.○ 2.× 3.○ 4.○ 5.○

